



Süßkartoffel-Karotten-Suppe

Zutaten

- 250 g Karotte/n
- 500 g Süßkartoffel
- 80 g Zwiebeln
- 750 g Trinkwasser
- 6 g Currypulver
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Würfel MAGGI Gemüsesuppe
- 50 ml Schlagobers

Zubereitung

1. Karotten waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In einem Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Zwiebeln darin andünsten. Karotten- und Süßkartoffelstücke dazu geben und kurz anbraten.
2. Mit 750 ml Wasser aufgießen und die MAGGI Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min köcheln lassen.
3. Sobald das Gemüse weich ist, die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Curry würzen. Mit Schlagobers verfeinern. Dazu schmeckt Baguette.

Nährwerte

Kohlenhydrate	24,97 g
Energie	161,77 kcal
Fett	5,59 g
Eiweiß	2,23 g

30 Minuten

6 Portionen