



REZEPT DER WOCHE

KW 2 08.01. – 14.01.2024

Vegane Süßkartoffel-Birnen-Cremesuppe

(Für ca. 2 Personen)

Das brauchen Sie:

- 600 g [Süßkartoffeln](#) (Art.Nr. 520)
- 2-3 [Birnen](#) (Art.Nr. 1029)
- 1 [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
- 10 g [Ingwer](#) (Art.Nr. 960)
- 2 TL [Kokosöl](#) (Art.Nr. 8182)
- 700 ml [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 8037)
- 200 ml [Kokosmilch](#) (Art.Nr. 14134)
- 2 TL [Curry](#) (Art.Nr. 8372)
- Etw. Salz, Pfeffer

Und so geht's:

Zwiebel und Ingwer schälen und kleinschneiden.
Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel sowie Ingwer hinzugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen.
Süßkartoffeln sowie Birnen schälen, kleinschneiden und mit der Curry-Gewürzmischung ebenso in den Topf hinzugeben. Für ca. 3 Minuten anbraten.
Nun mit Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 25 Minuten köcheln lassen, sodass die Süßkartoffeln gar werden.
Mit dem Pürierstab cremig pürieren.
Hitze reduzieren und Kokosmilch hinzugeben.
Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERS **BIO** **HOF**