



# REZEPT DER WOCHE

KW 4 23.01. – 29.01.2023

## Süßkartoffel-Apfel-Suppe

(Für ca. 4 Personen)

### Das brauchen Sie:

- 4 [Äpfel](#) (Art.Nr. 1000)
- 1 [Zwiebel](#) fein gehackt (Art.Nr. 400)
- 1 Stück [Ingwer](#) fein gehackt (Art.Nr. 960)
- 3 EL [Sonnenblumenöl](#) (Art.Nr. 8682)
- 400 g [Süßkartoffeln](#) gewürfelt (Art.Nr. 520)
- 300 g [Kartoffeln vfk](#) gewürfelt (Art.Nr. 501)
- 2 EL [Zitronensaft](#) (Art.Nr. 1760)
- 600 ml [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 8102)
- Etw. Salz, Pfeffer
- 50 ml [Apfelsaft](#) (Art.Nr. 12335)
- 100 ml [Soja Cuisine](#) (Art.Nr. 14085)
- 200 g [Seidentofu](#) gewürfelt (Art.Nr. 14236)
- 1 Bund [Koriander](#) gehackt (Art.Nr. 461)

### Und so geht's:

Einen Apfel fein, die anderen Äpfel grob würfeln. 2 Zwiebel und Ingwer in Öl farblos anschwitzen. Süßkartoffeln und grobe Apfelwürfel kurz mitschwitzen, Zitronensaft zufügen. Gemüsebrühe zugießen. Salzen, pfeffern und in ca. 20 Minuten weichkochen.

Apfelwürfelchen im heißen Apfelsaft dünsten. Salzen und pfeffern.

Die Hälfte der Sahne zur Suppe gießen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Suppe in Schalen füllen, mit Sahne beträufeln. Tofu, Apfelwürfelchen und Koriander in die Suppe geben. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!