

## Süßkartoffeln/Karottencreme Suppe

### **Zutaten:**

- eine Süßkartoffel
- drei Möhren
- eine Zwiebel oder Schalotte
- Mandelmus, alternativ Cashewmus
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 5 Stengel frischer Koriander -eine Bio Limette
- 3/4 gestr. TL Ras El Hanout (Marokk. Gewürzmischung mit Ingwer, Kumin, Kurkuma, Senf.

### **Zubereitung:**

Füge Öl zum Anbraten der gehackten Zwiebel und der Gewürzmischung.  
Füge das geschnittene Gemüse zu, dünste es unter Wenden an.

Lösche mit 3/4 l Gemüsebrühe ab.  
Lass die Suppe 15 min köcheln.  
Rühre einen EL Nussmus ein.  
Püriere die Suppe.

Hacke zwischendrin die gesäuberten Korianderblätter klein und vermische sie mit dem Saft der ausgedrückten Limette.

Schmecke die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.

Fülle sie in den Teller und gib, einen EL der Limettensaft Koriandermischung auf den Teller.  
Wenn du magst, kannst du eine Prise Limettenrinde gerieben auf die Suppe streuen.

Mit großem Dank an Güldane Altekürger @wölkchenbäckerei