

## Süßkartoffelsuppe mit Möhren



*vegetarisch*

*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

### Zutaten für 3 Portionen:

- 800 g Süßkartoffeln
- 400 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Ingwer (ein fingerkuppengroßes Stück)
- 3 EL gehackte Mandeln
- 1 TL Kreuzkümmel
- 100 ml Sahne
- Salz
- Öl (zum Anbraten)

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 15 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 30 Minuten

### Süßkartoffelsuppe kochen - so gehts:

1. Schäle die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer und schneide alle in kleine Würfel.
2. Schäle die Süßkartoffeln und die Möhren und würfel sie klein.
3. Erhitze etwas Öl in einem großen Topf und schwitze die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer darin an. Wenn die Zwiebeln gold-gelb gebraten sind, gibst du die Mandelsplitter dazu und röstest sie für einige Minuten unter Rühren mit an.
4. Gib die Süßkartoffel- und Möhrenwürfel dazu und gieße die Gemüsebrühe an. Bring die

Süßkartoffelsuppe mit Möhren zum Kochen.

5. Nach etwa 15 Minuten Kochzeit sollten die Möhren bissfest sein, so dass du die Suppe pürieren kannst.
6. Rühre noch die Sahne und den Kreuzkümmel unter und schmecke die Suppe nach eigenem Belieben ab.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

