



Süßkartoffelsuppe

Eine Wohltat an kalten, nebligen Tagen!

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Karotten
- 500 g Süßkartoffeln
- 1000 ml Wasser
- 4 TL Echte Gmias Supp`n
- 1 TL Grillrub Guad & Scharf
- ½ TL Steinsalz
- 2 EL Sojasoße
- 150 ml Sahne
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- ½ Bund Schnittlauch

Knoblauch und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, mit Öl in einen Topf geben und glasig dünsten.

Karotten und Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden, zugeben und 5 Minuten mit dünsten lassen.

Mit Wasser ablöschen, Echte Gmias Supp`n, Guad & Scharf und echtes Steinsalz zugeben und ca. 20 Minuten kochen lassen.

Suppe pürieren, Sojasoße und Sahne zugeben und weitere 5 Minuten kochen.

Frühlingszwiebel und Schnittlauch in Röllchen schneiden und Suppe vor dem Servieren damit betreuen.

Tipp: Je nachdem wie scharf die Suppe sein soll, kann man mit Guad & Scharf variieren. Zum Abschmecken kann man auch unseren Wildkräuter Balsamessig „Holunder Blüte“ verwenden, das passt hervorragend.