

Süßkartoffelsuppe mit Zucchini und Quinoa für 3-4 Personen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl*
- 1 Süßkartoffel ca. 500g, gewürfelt
- 1 Zucchini ca. 250g gewürfelt
- 125g Quinoa* weiß, rot oder gemischt
- 1 EL Gemüsebrühe
- 750ml Wasser, eventuell mehr
- 100ml Sahne
- 1 geh. EL Bio Salatkräuter*
- 1 Prise gem. Chili*
- Salz* und Pfeffer*

Zubereitung:

Quinoa ausgiebig kalt überbrausen. Die Zwiebel fein hacken und in Olivenöl in einem mittelgroßen Topf dünsten. Süßkartoffel, Zucchini und Quinoa hinzu geben. 750 ml Wasser mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Die Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse gar ist.

Sahne und Kräuter hinzu fügen, zwei Minuten nochmals aufkochen lassen.

Nun wird die Suppe cremig aufgemixt und mit den Gewürzen zuletzt abgeschmeckt.

Falls Sie auch gewürfeltes Gemüse sehen wollen, so mixen Sie nur die Hälfte davon.

*erhältlich im Weltladen

Das Team vom Weltladen Schongau wünscht gutes Gelingen und guten Appetit!