

Cremige Möhren-Süßkartoffel-Kartoffel-Suppe

Schonend, sättigend und mild – perfekt für empfindliche Bäuche

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Möhren
- 300 g Süßkartoffeln
- 300 g Kartoffeln (mehligkochend für extra Cremigkeit)
- Optional: 1 Zwiebel  (*für mehr Tiefe im Geschmack – aber auch ohne köstlich*)
- 750 ml Gemüsebrühe (mild) 
- 200 ml Sahne oder Kokosmilch (je nach Vorliebe)
- 1 TL mildes Currypulver
- ½ TL Garam Masala (*optional, für eine indische Note*)
- Salz nach Geschmack 

Zubereitung in der Prep & Cook XL:

1. Gemüse vorbereiten:

- Möhren, Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Optional: Zwiebel schälen und grob würfeln.
- Bis zur Zubereitung können alle Zutaten in Wasser im Kühlschrank gelagert werden.

2. Garen:

- Universalmesser einsetzen.
- Optional: Die Zwiebel zuerst 10 Sekunden / Stufe 11 zerkleinern, dann mit 1 TL Öl 3 Minuten / 130 °C / Stufe 1 anschwitzen.
- Danach das restliche Gemüse (Möhren, Süßkartoffeln, Kartoffeln) und die Gemüsebrühe in den Behälter geben.
- Garen mit Automatikprogramm „Suppe P1“
– oder manuell: 100 °C, 30 Minuten, Stufe 3

3. Pürieren & Verfeinern:

- Nach dem Garen das Programm „Pürieren“ starten
– oder manuell: Stufe 12 für 1–2 Minuten, bis die Suppe cremig ist.
- Sahne oder Kokosmilch zugeben und nochmals 30 Sekunden pürieren.

4. Würzen & Servieren:

- Mit Currypulver, Garam Masala (optional) und Salz abschmecken.
- Bei Bedarf mit etwas zusätzlicher Brühe verdünnen.

Tipp:

Dazu schmecken knusprige Brotchips oder ein Klecks Joghurt besonders gut.

Und falls du keine Zwiebeln verträgst – kein Problem! Die Suppe schmeckt auch ohne wunderbar mild und ausgewogen.

Noch ein kleiner Hinweis von mir:

Natürlich kannst du alle Rezepte nach deinem Geschmack abwandeln oder anders würzen.

Aber so, wie sie hier stehen - genauso koche ich sie.

Ganz echt, ganz meins.