Rüebli-Kartoffel-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Süsskartoffeln
- 6 Rüebli
- 2 Stangensellerie
- 1 Stück Bio-Ingwer
- 1 EL Kurkumapulver
- 1L Gemüsebouillon
- 200ml Kokos Cuisine
- 1 Limette
- Handvoll Koriander glatt
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Prisen gemahlener Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken. Süsskartoffeln, Rüebli, Sellerie und Ingwer schälen und in klein schneiden. Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und Zwiebel- sowie Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Süsskartoffeln, Rüebli, Sellerie und Ingwer hinzufügen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Gemüsebrühe dazu giessen. Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen und mit einem Stabmixer pürieren. Kokos Cuisine, den Saft einer Limette, Pfeffer und Salz unterrühren. Suppe mit gehacktem Koriander garnieren.

Nature First
APOTHEKE & DROGERIE