

Weißer Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Weißer Süßkartoffel-Kokos-Suppe mit Cashewnüssen

Weißer Süßkartoffel-Kokos-Suppe ist definitiv mal was anderes. Eine leicht süße und super cremige Suppe, mit ganz eigenem Geschmack. Getoppt mit Cashewnüssen und einer Prise Chiliflocken. Wer mir bei Instagram folgt, durfte diese Leckerei bereits begutachten und deshalb gibt es nun auch hier das Rezept, für die etwas andere Süßkartoffelsuppe.

Bei Instagram haben mich unheimlich viele gefragt, wo man denn eine weiße Süßkartoffel kaufen kann. Leider habe ich in Deutschland nie eine weiße Süßkartoffel gesehen oder gegessen, weshalb ich das leider gar nicht beantworten konnte. Bei uns gibt es die ganz normal im Supermarkt zu kaufen und das manchmal sogar einfacher, wie die orangefarbene Süßkartoffel. Durch Zufall sind die weißen Süßkartoffeln irgendwann einmal in meinem Wagen gelandet, da sie sich äußerlich kaum voneinander unterscheiden lassen.

Wusstest du, dass es Süßkartoffeln in unterschiedlichen Farben gibt?

Mein Gesichtsausdruck beim Anschneiden der Kartoffel wäre sicherlich ein Schnappschuss wert gewesen, denn ich wollte aus der Süßkartoffel hübsche, orangefarbene Brötchen backen, was mit einer weißen Kartoffel nun nicht mehr so der Knaller war. Das hat mich so verunsichert, dass ich eine gängige

Suchmaschine nutzte, um mir einige Infos zu holen. Tatsächlich gibt es Süßkartoffeln in orange, weiß und lila. Die bekannteste ist wohl die Orangene. Die weiße Süßkartoffel wohl die süßeste und die lilafarbene bestimmt die hübscheste. Ich habe leider noch nie eine lila Süßkartoffel gesehen, stelle mir das farblich aber super vor ☐

In Folge dessen habe ich die weiße Süßkartoffel dann im Ofen gebacken um erstmal zu gucken, wie sie schmeckt. Der Geruch war definitiv schon ein wenig anders und auch geschmacklich merkt man den Unterschied deutlich. Als sehr viel süßer empfinde ich sie nicht und sie schmeckt auch nach Süßkartoffel, aber sie hat noch einen anderen Beigeschmack, den ich gar nicht so beschreiben kann. Die orangene Süßkartoffel schmeckt mir persönlich besser, aber als Suppe in Kombination mit der Kokoscreme, schmeckt die weiße Süßkartoffel sehr gut.

Leckere Süßkartoffel-Suppe mit weißen Süßkartoffeln, Kokos Creme, Cashewnüssen & Chiliflocken

Für die Suppe die Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einen Topf geben und erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in das heiße Öl geben und glasig anschwitzen. Süßkartoffeln dazu geben, für 2-3 mit anschwitzen (nicht Bräunen) und mit dem Wasser ablöschen. Zugedeckt für etwa 20-25 Minuten sanft köcheln lassen.

Wenn die Süßkartoffeln gar sind, den Topf kurz vom Herd nehmen und das Gemüse mit einem Pürierstab fein pürieren. Den Topf anschließend zurück auf den Herd stellen, die Kokosmilch dazu geben und noch einmal kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer

und einer Prise Muskatnuss abschmecken. Sollte die Suppe jetzt noch recht dick sein, könnt ihr sie mit etwas Wasser oder Kokosmilch beliebig verdünnen. Die fertige Suppe in eine Suppenschüssel geben, mit ein paar Cashewnüssen toppen und einer Prise Chiliflocken bestreuen.

Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Suppen & Eintöpfe zum Ausprobieren & Nachmachen



Gyrossuppe



Chili con Carne



Gemüseintopf mit Würstchen



Linseneintopf mit Chorizo



[mehr Infos zum Buch](#)