



Kochen mit babyclub.de & Carrots for Claire

Süßkartoffelsuppe mit gerösteten Mandeln

Diese leckere Suppe ist mit ihren weihnachtlichen Gewürzen eine ganz besondere Abwechslung! Die Süßkartoffel liefert wichtige Folsäure. Denn ein Mangel kann beim Baby zu einem offenen Rücken führen. Viele gute Nährstoffe liefern auch die Mandelblätter. Sie enthalten Magnesium und Calcium im genau richtigen Verhältnis, sodass beide Stoffe vom Körper ideal aufgenommen und verarbeitet werden können. Sie sind mitverantwortlich für sämtliche Wachstumsprozesse und den Aufbau des Skelettes beim Ungeborenen

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ½ kleine Zwiebel
- ca. 250 g Süßkartoffel
- 325 ml Gemüsebrühe, ohne Geschmacksverstärker & Aromen
- 2 EL Mandelblätter
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Kurkuma
- 1 Sternanis
- 1 Prise Muskatpulver
- ¼ TL Ceylon-Zimtpulver
- ½ EL Mandel- oder Cashewmus
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Mandelblätter in einem beschichteten Topf ohne Öl unter ständigem Rühren hell anrösten und aus dem Topf nehmen.
2. Die Süßkartoffel waschen und ungeschält würfeln. Die Zwiebel schälen, würfeln und in 1 EL Olivenöl im Topf glasig dünsten.
3. Süßkartoffel etwa 3 min mitdünsten und dabei umrühren.
4. Die Süßkartoffel mit der Gemüsebrühe aufgießen (je nach intensiver bzw. salziger Brühe bietet es sich an, lieber weniger Pulver zu verwenden, als auf der Packung angegeben und hinterher nachzuwürzen). Die Gewürze zugeben und alles verrühren.
5. Den Topf abdecken und das Gemüse etwa 15 min, oder bis es gar ist, leicht köcheln lassen.
6. Ist das Gemüse gar, die Sternanis aus dem Topf nehmen und die Suppe in einem Blender oder mit einem Pürierstab pürieren, ggf. weiteres Wasser für die gewünschte Konsistenz ergänzen.
7. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gerösteten Mandelblättern garniert servieren.

Das Rezept stammt von der Foodbloggerin Veronika Pachala.
Mehr Infos gibt es unter: www.carrotsforclaire.com

Guten Appetit

MEHR LECKERE & GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN FINDET IHR UNTER WWW.BABYCLUB.DE