



## Kochrezept

### Rezept für Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe mit Currypute



### Hauptspeise

#### Zutaten

- 250 g Putenschnitzel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Currypulver
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 700 g Süßkartoffeln

2 Stangen Staudensellerie  
1 große Zwiebel  
2 EL Erdnusscreme  
200 ml Kokosmilch  
1,2 l Hühnerbrühe  
5 - 7 Stängel Koriandergrün (nach Belieben)  
Salz  
Pfeffer  
3 EL Ketjap manis (aus dem Asienladen, ersatzweise Sojasauce)  
2 - 3 EL süßscharfe Chilisauce (aus dem Asienladen)  
4 - 5 EL frisch gepresster  
Limettensaft

### **Für 4 Personen**

Zubereitung: ca. 25 Min. , Kochen: 20 Min.

Pro Portion: ca. 390 kcal,  
22 g EW, 14 g F, 42 g KH

### Zubereitung:

Das Putenfleisch in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken, die Hälfte davon mit Fleisch, Currypulver und 1 EL Öl mischen, zugedeckt kühl stellen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen und putzen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

In einem Suppentopf 1 EL Öl erhitzen (bei Verwendung eines Stoneline Topfes kann auf den Einsatz von Öl verzichtet werden), darin die Zwiebel und den übrigen Knoblauch bei mittlerer Hitze andünsten. Sellerie dazugeben und 2 Min. unter Rühren mitdünsten, dann Erdnusscreme und Süßkartoffeln unterrühren. Kokosmilch und Brühe angießen, alles durchrühren und die Suppe 15–20 Min. zugedeckt kochen lassen.

Sobald die Suppe fertig ist, Selleriegrün fein hacken. Nach Belieben das Koriandergrün abrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken (es sollten ca. 3 EL sein). Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen (bei Verwendung einer Stoneline Pfanne kann auf den Einsatz von Öl verzichtet werden). Darin das Putenfleisch bei starker Hitze rundherum anbraten, salzen, pfeffern und die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Suppe mit Ketjap manis, Chilisauce, Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Suppe auf Teller verteilen, Pute, Selleriegrün und nach Belieben Koriandergrün darüberstreuen, servieren.