

aromuli

... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

aromuli©-Küche



ZUCCHINI-SÜSSKARTOFFELSUPPE

mit aromuli© KAMIN KUGERL

VEGAN



Zubereitungsdauer: etwa 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Empfohlene Beilagen: Salate, geröstetes Schwarzbrot

aromuli© e.U. - Ätherische Öle auf Xylitkugeln zum Lutschen und Würzen

A-8051 Graz • Wiener Str. 199/6 • Tel.: +43 (0)316 681500-0 • Fax: DW 15 • Internet: www.aromuli.at
E-Mail: office@aromuli.at • UID: ATU56739417 • FN 428505 f LG f. ZRS Graz • DVR: 4012824



... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

aromuli©-Küche

Zutaten für 4 Portionen:

600 g	Zucchini
400 g	Süßkartoffel
Eine Zehe	Knoblauch
Eine	Zwiebel
1 Stück	Ingwer (ca. 2cm dick)
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
20 Stk.	aromuli©-KAMIN KUGERL
1 Messerspitze	gemahlene Cumin (Kreuzkümmel)
½	Gemüse Suppenwürfel
	Salz
	Pfeffer
	Kokosöl zum Braten
	Walnüsse zum Dekorieren

Zubereitung

1. Zucchini, Süßkartoffeln, sowie Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. In einem Topf Kokosöl erhitzen und Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Cumin darin 3 Minuten anrösten. Gemüse hinzufügen, nochmals 2 Minuten anbraten und dann mit 2 großen Tassen Wasser aufgießen. Mit den Kräutern köcheln lassen.
3. Wenn das Gemüse durch ist (dauert ca. 15 Minuten), den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Je nach Belieben mehr Wasser hinzufügen.
4. Vor dem Servieren die Suppe noch einmal mit den aromuli aufkochen

Tipp:

Die Suppe schmeckt auch mit Karotten, anstelle von Zucchini hervorragend!

Rezept by Mara Luef

Gutes Gelingen und guten Appetit
wünscht dir dein aromuli©-Team!