



Sie essen vegetarisch? Ersetzen Sie die Schinkenwürfel durch gehackte Champignons, die Sie kurz anbraten.

Tomaten-Süßkartoffel-Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen: 400 g Süßkartoffeln, 1 EL Rapsöl, 600 ml Gemüsebrühe, 600 ml Tomatensaft, 200 g Schinkenwürfel, ½ Bund Petersilie, 400 g Kräuterfrischkäse (0,2 % Fett), 4 EL Ajvar (Paprikawürzpaste), Salz, Pfeffer

Zubereitung: Süßkartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. In heißem Öl unter Rühren 5 Minuten dünsten. Mit Brühe und Tomatensaft aufkochen, bei geringer Hitze etwa 5 Minuten einkochen lassen. Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz braten.

Petersilie waschen, Blätter fein hacken. Suppe mit Frischkäse und Ajvar pürieren, erneut aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gebratenen Schinkenwürfeln und Petersilie servieren.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten