



Süßkartoffelsuppe mit Rinderfiletspießchen

Zutaten:

400g Süßkartoffeln
400ml Gemüsefond
400ml Kokosmilch
200g Rinderfilet
1/2 Zwiebel
1-2 EL Curry
1 Limette
Ingwer, Koriander
Kräuter, Salz, Pfeffer
Knoblauch , Öl



Zubereitung:

Schneiden Sie zunächst den Ingwer, die Zwiebel sowie die Süßkartoffeln in kleine Würfel. Nun schwitzen Sie Ingwer und Zwiebel in einem Topf mit Öl, danach geben Sie die kleingeschnittenen Kartoffelwürfel hinzu. Gießen Sie nun den Gemüsefond dazu, auch die Kokosmilch. Bringen Sie die angehende Suppe einmal aufkochen, danach weiterköcheln. Nach ca. 9 Minuten sind die Kartoffelstücke so weich gekocht, dass Sie die Suppe pürieren können.

Schneiden Sie das Rinderfilet in Stücke und teilen diese auf kleine Bambusspieße auf. Würzen Sie das Fleisch gut mit Salz und Pfeffer. Braten Sie die Spieße in einer Pfanne mit Öl scharf an, danach fast durch. Ganz durch, wäre bei Filet schade.

Teilen Sie die Suppe in schönen Schälchen auf und geben kleingeschnittenen Koriander darüber. In die Suppe hinein legen Sie jeweils ein bis zwei Spieße.

Guten Appetit!



**FRANKEN
FERNSEHEN**