

# FAUSTFORMEL *System*

## **Stoffwechsel S.O.S. Fastenrezept: Süßkartoffelsuppe mit Shrimps**



**Für 1 Person**

Dieses Rezept entspricht einem Faustformel S.O.S. Fastenrezept für eine Hauptmahlzeit.

- 150 Gramm Süßkartoffeln
- 100 Gramm gegarte Shrimps
- ½ mittelgroße Zwiebel
- 45 ml Kokosmilch
- 2 TL Olivenöl

### **Anleitungen**

1. Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln (ca 60 Gramm/Portion) schälen und in kleine Würfel schneiden und 5 Min stehen lassen.

# FAUSTFORMEL *System*

2. In einem kleinen Topf das halbe Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin vorsichtig anschwitzen. Süßkartoffelwürfel dazu und noch
3. einmal kurz unter Rühren anbraten. Mit so viel Wasser aufgießen, dass alles gerade gut bedeckt ist. Salzen und pfeffern. Zum Kochen bringen und ca 10-12 Min weich kochen.
4. Inzwischen in einer beschichteten Pfanne die Shrimps mit dem restlichen Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten, bis sie gerade gar sind. Salzen, pfeffern und zur Seite stellen.
5. Wenn das Gemüse weich ist, mit einem Pürierstab fein pürieren. Nach Geschmack noch etwas Wasser zugeben, falls die Suppe zu dick ist. Kokosmilch unterrühren und mit Salz, Pfeffer - und wer mag einem Spritzer Zitronensaft - abschmecken.
6. Die Shrimps entweder in die Suppe geben oder getrennt dazu essen.