

Tomaten-Süßkartoffel-Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

400 g Süßkartoffeln
1 EL Rapsöl
600 ml Gemüsebrühe
600 ml Tomatensaft
200 g Schinkenwürfel
1/2 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

Pro Person:

ca. 288 kcal (= 1205 kJ), 24 g Eiweiß, 6 g Fett, 33 g [Kohlenhydrate](#), 3 g Ballaststoffe