

Zutaten für ca. 2 Portionen

1 Knoblauchzehe

Evtl. ein Stückchen Ingwer

½ Gemüsezwiebel

1 kg Süßkartoffeln

Öl

Gemüsebrühe

Sojasahne

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden.

Knobi, Ingwer und Zwiebel klein schneiden und im heißem Öl anschwitzen, dann die Süßkartoffelwürfel hinzufügen. Soviel Gemüsebrühe hinzugeben, dass die Würfelchen nicht anbrennen aber doch gegart werden. Immer wieder nachschauen, evtl. Gemüsebrühe nachgiessen.

Wenn die Kartoffeln weichgekocht sind (ca. 10 min.) nach Geschmack zerstampfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Abschmecken mit Zitronensaft, Sojasahne hinzufügen.

Sehr gut dazu schmeckt ein Veggie-Burger und ein gemischter Salat.

AutorIn: Romy Liessem