



MICHAELER

Biogemüse seit 1997



... mit Rezept
auf der Rückseite!



AF-BIO-392
Österreich-Landwirtschaft

Gerhard MICHAELER
www.biogemuese-marchfeld.com





Süßkartoffelsuppe mit Kokos

Zutaten

für 6 Personen

1 Zwiebel
1 kl. Stück frischer Ingwer
30 g Öl
600 g BIO-Süßkartoffeln
vom Biohof MICHAELER
1/2 l Wasser
400 g Kokosmilch
1 Gemüse-Suppenwürfel
2 TL Salz
je ½ TL gemahlener
Kreuzkümmel
und Koriander

Nährwerte pro 1 Portion
1197 kJ / 286 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Ingwer fein hacken.
2. In Öl leicht anrösten.
3. Die kleingeschnittenen Süßkartoffeln hinzugeben und mitrösten.
4. Nun mit Wasser und Kokosmilch aufgießen. Gewürze beimengen.
5. Ca. 20 Min. kochen lassen und anschließend fein pürieren. Sofort servieren.

Guten Appetit!

Biogemüse ab Hof

Bequem in unserem DRIVE-IN Selbstbedienungs-Hofladen abholen. Größere Mengen bitte per SMS oder E-Mail vorbestellen!

2293 Marchegg, Hauptstraße 56 / Einfahrt Teichgasse
Tel. 0650 2285 002

www.biogemuese-marchfeld.com
office@biogemuese-marchfeld.com