Süßkartoffelsuppe mit Linsen

Dauer: Mittel Kategorie: Suppen Vegetarisch Saison: Ganzjährig

4 Personen



Zutaten

1 GROSSE	Süßkartoffel
1 GROSSE	Karotte
1	Zwiebel
100 G	gelbe oder rote Linsen
ETWAS	Öl zum Andünsten
CA. 0,75 L	Gemüsesuppe
100-150 G	Schlagobers
1 KLEINES	Ingwer
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer
1 TL	Currypulver

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen.

   Die Schale kann für Chips verwendet werden.

2. Zwiebel fein schneiden und in Öl anrösten.
3. Die Kartoffel und die Karotte würfelig schneiden,
   zu den Zwiebeln geben und kurz mitrösten.
4. Die Linsen dazu, mit Gemüsesuppe aufgießen, die Gewürze hinzufügen
   und für ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Anschließend das Schlagobers dazugeben
   und mit einem Pürierstab pürieren.
6. Mit den Kartoffelchips sowie mit Schnittlauch dekorieren. Sofort servieren.

Zum Muttertag passen als Deko geröstete Toastbrotherzen besonders

SEMINAR BÄUERINNEN