

SÜSSKARTOFFEL-LINSEN-SUPPE

Vorbereitungszeit 15 Min. | Kochzeit 15 Min. | Leicht | 6
Portionen

Diese Süßkartoffel-Linsen-Suppe ist super aromatisch und geht noch dazu einfach und schnell. Durch die Linsen wird die Suppe auch sättigend, man bekommt also alles was man braucht. Ich esse am liebsten noch ein [selbstgebackenes Brot](#) dazu.

Schritt 1

Zwiebel und Karotten schälen und grob würfeln.

Schritt 2

In einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Nach ein paar Minuten den klein geschnittenen Ingwer zugeben.

Schritt 3

Die Süßkartoffel waschen und schälen. In grobe Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Salz, Curry und Pfeffer zugeben. Die Linsen waschen und auch dazugeben. Mit dem Wasser auffüllen.

Schritt 4

Alles abgedeckt so lange kochen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind. Dauert etwa 10-15 Minuten. Zum Schluss noch die Kokosmilch zugeben (ein paar Löffel für die Deko aufbewahren) und einmal aufkochen.

Schritt 5

Anschließend mit dem Pürierstab oder im Mixer mixen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Sehr gut passt auch noch gehackter Koriander in die Suppen. Den auch ganz zum Schluss zugeben.

Guten Appetit!

Probiert auch mal meinen geschmorten Lauch mit Bohnenpüree und Rosmarinkartoffeln aus. Sehr lecker!

Süßkartoffel-Linsen-Suppe / leichtes und aromatisches Mittag- oder Abendessen / Thomas kocht

Zutaten

- eine Süßkartoffel (hier ungeschält 400 g)
- 200 g rote Linsen
- 100 g Zwiebeln (Gewicht ungeschält)
- 150 g Karotten (Gewicht ungeschält)
- ein Stück Ingwer (ich hatte 7g)
- 1 TL Currypulver
- 400 ml Kokosmilch oder Sahne
- Salz, Pfeffer (ich habe 13 g Salz genommen, Pfeffer nach Geschmack)
- 1 Liter Wasser
- etwas Zitronensaft (nach Geschmack)
- frischer Koriander kann auch zum Schluss mit in die Suppe gegeben werden, passt sehr gut dazu.
- etwas Sonnenblumenöl zum anschwitzen

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.6 / 5. Anzahl der Bewertungen 27

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)