

Süßkartoffel

Linzen-Cremesuppe

Bio Kochbox KW 05



Süßkartoffel

Linsen-Cremesuppe



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 50 g Zwiebeln
- 250 g Süßkartoffeln
- 125 g rote Linsen
- 750 ml Gemüsefond
- 1 EL Tahin
- 1 EL Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit den Linsen unterrühren.

Lorbeer und Brühe zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 20 Minuten kochen lassen. Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen. Tahin zugeben und mit einem Schneidstab fein pürieren. Suppe mit Salz würzen. Mit Petersilie bestreuen.



Unsere Weinempfehlung
SILVANER, WEISSWEIN.
SANDER