

Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Suppen

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Elisabeth Huber

.....

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 den 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 gut.