

Rezept: Süßkartoffelsuppe mit feurigem Linsen- Topping

Brennwerte	1818 kJ 434 kcal
Eiweiß	8,3 g
Kohlenhydrate	45 g
Fett	23 g

Vorbereitung	25 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	20 Minuten
Gesamtzeit	45 Minuten



Rezept: Süßkartoffelsuppe mit feurigem Linsen-Topping

4 PORTIONEN  normal

80 g grüne Linsen
2 Süßkartoffeln (400 g)
2 große Möhren
1 Zwiebel
1 Fenchelknolle
60 g Deli Reform Schmalz nach Griebenart
500 ml ungesüßte Pflanzenmilch
je 1/2 TL Kreuzkümmel und Paprikapulver
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
30 g Deli Reform Das Original
1/2 TL Chillifäden

1 LINSEN GAREN, GEMÜSE VORBEREITEN

Linse in 400 ml kochendem Wasser ca. 15-20 Minuten garen, abtropfen lassen, dabei 100 ml Sud auffangen und beiseitestellen. Süßkartoffeln und Möhren schälen und waschen, Zwiebel abziehen, Fenchel putzen, Fenchelgrün beiseitestellen und Gemüse in grobe Stücke schneiden.

2 GEMÜSE ANSCHWITZEN, ABLÖSCHEN UND KÖCHELN LASSEN

Deli Reform Schmalz nach Griebenart in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse darin rundherum ca. 3 Minuten braten. Mit Pflanzenmilch und beiseitegestelltem Linsen-Sud ablöschen und abgedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3 SÜSSKARTOFFELSUPPE PÜRIEREN/SERVIEREN

Süßkartoffelsuppe fein pürieren und mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Deli Reform das Original in einer Pfanne auf mittlerer Stufe zerlassen, Linsen mit Chilifäden darin schwenken und Süßkartoffelsuppe mit feurigem Linsen-Topping und beiseitegestelltem Fenchelgrün garnieren. Nach Wunsch mit geröstetem Brot servieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>