

Süßkartoffel-Linsen-Cremesuppe

Zutaten:

1 Zwiebel
600 g Süßkartoffeln
100 g rote Linsen
2 EL Pflanzenöl
1 l Wasser
200 g Frischkäse
Salz, Pfeffer
½ TL Curry

Arbeitsschritte:

- 1.**
Bereite Zwiebel und Süßkartoffeln vor (schälen...)
Schneide die Zwiebel in kleine, die Süßkartoffeln in große Würfel.
- 2.**
Gib die Linsen in ein feines Sieb und spüle sie unter fließend Wasser gründlich ab.
Lass sie abtropfen.
- 3.**
Erhitze das Pflanzenöl und brate die Zwiebelwürfel darin an.
Füge Süßkartoffeln und Linsen hinzu.
Lösche nach kurzem Anbraten unter Rühren mit dem Wasser ab.
- 4.**
Koche die Suppe abgedeckt ca. 20 Min., bis die Süßkartoffeln und Linsen gar sind.
Rühre ab und zu um.
- 5.**
Gib den Frischkäse hinzu und püriere alles so fein wie möglich.
Schmecke mit Salz, Pfeffer und Curry ab.

Tipp:

Reiche dazu frisches Bauern- oder Roggenbrot.

