Süßkartoffel-Linsen-Cremesuppe

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Melestti

In dieser Variante eine schnelle und sehr leckere Alltagssuppe, die auch bei Kindern gut ankommt.

Reicht man die Suppe mit kräftig gewürzten Hähnchenspießen und garniert mit Petersilie wird daraus eine leckere Festtagsvorspeise.

Zutaten:
2 Schalotten
2 El Öl
500 g Süßkartoffeln
200 g rote Linsen
2 Lorbeerblätter
500 ml Geflügelfond (oder Gemüsebrühe/Gemüsefond, dann vegetarisch/vegan/Anmerkung Gisela M.)
2 El weiße Tahine (Sesampaste)
Salz
6 Stiele glatte Petersilie

Zubereitung:
Die Schalotten fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze mit dem Kochrührelement glasig dünsten (140 Grad/Rührintervall 3).

Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Mit den Linsen unterrühren.

Lorbeerblätter, Fond und 800 ml Wasser zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze, ca. 100 Grad, 20 Minuten kochen lassen.

Die Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen, Tahine hinzugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe mit Salz würzen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Festliche Variante: Suppe mit Hähnchenspießen anrichten.

Tipp Sabine Zorba:
Wer dünnere Suppen bevorzugt, verdoppelt einfach die Flüssigkeitsmenge:

Foto Sabine Zorba