Linsensuppe mit Süßkartoffeln



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	500 g
Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Linsen, rot	200 g
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Tomatenmark	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	
Gemüsebrühe	1.5 L
Snack Salami	6 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf

1. Süßkartoffel waschen und schälen. Suppengemüse waschen und ggf. schälen. Karotten, Sellerie und Süßkartoffel klein würfeln. Lauch in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und geschnittenes Gemüse darin ca. 3 Min. anbraten. Linsen, Lorbeerblatt und Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. rösten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und mit Brühe auffüllen. Zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.

3. Salami leicht schräg in Scheiben schneiden und zur Suppe geben. Abschmecken und auf Tellern verteilen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	419 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	10 g