# 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 |