




Linsensuppe mit Süßkartoffeln und Wurst-Einlage



 Zeit gesamt
50min

 Zubereitungszeit
40min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, braun	250 g
Süßkartoffeln	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Speckstreifen	125 g
Öl	1 EL
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Gemüsebrühe	1 L
Salz	
Rindswurst	300 g
Balsamicoessig, hell	2 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, Sieb, Monsieur Cuisine

1. Linsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag Süßkartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Im Mixbehälter Süßkartoffeln 10 Sek./Stufe 5 grob zerkleinern und umfüllen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. In den Mixbehälter Zwiebel und Speck geben und 15–20 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Öl zufügen, Deckel ohne Messbecher aufsetzen und bei Anbratstufe/5 Min. garen.
3. Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In den Mixbehälter Lorbeerblatt, Linsen und Brühe geben und bei Linkslauf/20 Min./95 °C garen.
4. Süßkartoffeln und 1/2 TL Salz zufügen und bei Linkslauf/10 Min./100 °C garen.
5. Wurst in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zur Suppe geben und bei Linkslauf/3 Min./95 °C mit erhitzen. Linsensuppe mit Süßkartoffeln und Wurst-Einlage mit Salz und Essig abschmecken und vor dem Servieren Lorbeerblatt entfernen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 657 kcal

Kohlenhydrate 64 g

Eiweiß 24 g

Ballaststoffe 11 g

Fette 33 g