



Süßkartoffel-Linsen-Suppe

Zutaten für 4 Personen

1 TL	Kokosöl	1 TL	Vollkornreis-Miso (japanische Würzpaste)
1	rote Zwiebel	2 EL	pflanzlicher Kokosjogurt
etwas	Meersalz	2 EL	Tomatenmark
5 EL	Kurkuma-Paste oder goldene Paste (siehe Kasten, unten)	200 ml	ungesüßter Mandeldrink
500 g	Süßkartoffeln	zum Anrichten	
75 g	rote Linsen	einige	Croûtons
1 TL	Kokosblütenzucker	etwas	pflanzlicher Kokosjogurt
1	Limette		

Selbst gemachte Paste

Statt der Kurkuma-Paste, die in der Zutatenliste angegeben ist, eignet sich für dieses Gericht auch eine so genannte goldene Paste: Dafür Schalotten, Ingwer, Knoblauch, Chili, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Sesamöl, Limette und Kokosmilch zu einer Paste pürieren.

Zubereitung

1. Kokosöl in einem großen Topf mit Deckel bei mittlerer Hitze zerlassen. Wenn es geschmolzen ist, die Zwiebel fein hacken und mit einer Prise Salz darin etwa 5 Minuten anbraten. Dann die Kurkuma-Paste hinzufügen, alles noch mal 3 Minuten schmoren.
2. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Stückchen schneiden, die roten Linsen und den Kokosblütenzucker dazugeben und im Anschluss das Ganze ein bis 2 Minuten mit der Paste verrühren.
3. Als Nächstes 500 Milliliter kochendes Wasser dazugießen. Die Hitze erhöhen und das Ganze zum Kochen bringen, dann den Deckel aufsetzen und die Hitze wieder reduzieren. Suppe etwa 20 Minuten lang köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln gar sind.
4. Die Limette auspressen. Miso, Kokosjogurt, Tomatenmark und Mandeldrink sowie den Limettensaft hinzufügen. Dann den Topf von der Herdplatte nehmen und die Suppe mit einem Stabmixer so lange pürieren, bis sie glatt und cremig ist. Nach Geschmack würzen. Die Suppe mit Croûtons und Kokosjogurt servieren.

Nährwerte pro Person

277 Kalorien, 8 g Eiweiß,
44 g Kohlenhydrate, 5 g Fett

