



Portionen: 4
Zubereitungszeit: 45 min

ZUTATEN



1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 El frisch geriebener Ingwer
2 mittelgroße Süßkartoffeln
1 Tasse rote Linsen
2 El Olivenöl
1,5 Liter Gemüsebrühe
1 TI Koriander, gemahlen
2 TI Currypulver
1 TI Senfkörner
2 TI Kurkuma
1 El Tomatenmark
1 TI Honig
1 grüne Chili, entkernt
2 TI Currypulver
Salz
Pfeffer
Spritzer Limettensaft
100g griechischer Joghurt oder Sahne
2 El rote Bete Meerrettich
Chilischote, in Ringe geschnitten
Minzblättchen
Kümmelsamen, angeröstet

Linsen- Süßkartoffelsuppe mit *Curry* und Meerrettich

ZUBEREITUNG



1. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Linsen kalt abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zunächst die Gewürze in 2-3 Min. andünsten. Zwiebel, Ingwer, Tomatenmark, Chili und Honig zugeben und nochmals einige Minuten anbraten, den Knoblauch als Letztes hinzugeben. Dann Süßkartoffeln und Linsen zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Brühe angießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 40 Min. garen bis die Kartoffeln und die Linsen gar sind. Dann mit einem Pürierstab, je nach Wunsch der Konsistenz, mixen.
3. Suppe mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
4. Suppe in Schalen füllen und großzügig Joghurt oder Sahne und rote Bete Meerrettich daraufgeben. Mit den Chiliringen, Minzblättchen und dem Kümmel garnieren. Dazu schmeckt Naan-Brot.



Guten Appetit!