

# Rezept für Süßkartoffelsuppe mit feurigem Linsen-Topping

Brennwerte	1818 kJ   434 kcal
Eiweiß	8,3 g
Kohlenhydrate	45 g
Fett	23 g

Vorbereitung	25 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	40 Minuten
Gesamtzeit	1 Stunde 5 Minuten



## FOOD FACTS

Kartoffeln und Süßkartoffeln stammen beide ursprünglich aus Südamerika. Sie gehören aber zu unterschiedlichen Pflanzenarten. Die Garzeit von Süßkartoffeln ist deutlich geringer. Deswegen darfst du Süßkartoffeln im

Gegensatz zu ihren Namensschwestern  
auch roh essen.

## **Süßkartoffelsuppe isst sich hervorragend gemütlich im Winter – doch auch in den anderen Jahreszeiten kann sich dieses leckere Rezept mit exotischem Topping sehen lassen.**

Der Kamin knistert, der Regen prasselt leise gegen die Fensterscheibe. Auf dem Herd köchelt eine leckere, deftige Süßkartoffelsuppe. [Suppen](#) assoziieren wir vor allem mit der kalten Jahreszeit. Doch unsere Süßkartoffelsuppe mit feurigem Linsen-Topping schmeckt auch an regnerischen (oder sonnigen) Sommertagen hervorragend und ist ganzjährig eine köstliche Mahlzeit. Und schließlich haben wir bei uns auch im Sommer manchmal winterliches Wetter. Wenn du jetzt Feuer und Flamme bist: Unser Rezept für Süßkartoffelsuppe ist durch die [Deli Reform Das Original](#) sogar vegan!

# Rezept für Süßkartoffelsuppe mit feurigem Linsen-Topping

4 PORTIONEN  normal

80 g grüne Linsen  
2 Süßkartoffeln (ca. 400 g)  
2 große Möhren  
1 Zwiebel  
1 Fenchelknolle  
60 g Deli Reform Rein  
pflanzliches Schmalz Nach  
Griebenart  
500 ml ungesüßter  
Pflanzendrink  
je 1/2 TL Kreuzkümmel- und  
Paprikapulver  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
30 g Deli Reform Das Original  
1/2 TL Chillifäden

## 1 LINSEN GAREN, GEMÜSE VORBEREITEN

Linzen in 400 ml kochendem Wasser ca. 15-20 Minuten garen, abtropfen lassen, dabei 100 ml Sud auffangen und beiseitestellen. Süßkartoffeln und Möhren schälen und waschen, Zwiebel abziehen, Fenchel putzen, Fenchelgrün beiseitestellen und Gemüse in grobe Stücke schneiden.

## 2 GEMÜSE ANSCHWITZEN, ABLÖSCHEN UND KÖCHELN LASSEN

Deli Reform Schmalz nach Griebenart in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse darin rundherum ca. 3 Minuten braten. Mit Pflanzendrink und beiseitegestelltem Linsen-Sud ablöschen und abgedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

## 3 SÜSSKARTOFFELSUPPE PÜRIEREN/SERVIEREN

Süßkartoffelsuppe fein pürieren und mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Deli Reform das Original in einer Pfanne auf mittlerer Stufe zerlassen, Linzen mit Chilifäden darin schwenken und Süßkartoffelsuppe mit feurigem Linsen-Topping und beiseitegestelltem Fenchelgrün garnieren. Nach Wunsch mit geröstetem Brot servieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:  
<https://www.deli-reform.de/rezepte>