



REZEPT DER WOCHE

KW 11 14.03. – 20.03.2022

Süßkartoffel-Linsen-Suppe mit Kokosmilch (Für 6 Personen)

Das brauchen Sie:

- 2 Zwiebeln (Art.Nr. 400)
- 3 große Süßkartoffeln (Art.Nr. 520)
- 5 Kartoffeln mk (Art.Nr. 502)
- 5 große Möhren (Art.Nr. 300)
- 1 Mango (Art.Nr. 1520)
- 1,5l Wasser
- 400ml Kokosmilch (Art.Nr. 14133)
- 1 EL Brat- und Backöl (Art.Nr. 8324)
- 200g Linsen (Art.Nr. 5745)
- 3cm Ingwer (Art.Nr. 960)
- 1,5l Gemüsebrühe (Art.Nr. 8239)
- Etw. Chiliflocken (Art.Nr. 8535)
- Etw. Currypulver (Art.Nr. 8141)

Und so geht's:

Zwiebeln, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Karotten und Mango würfeln.

1,5 l Wasser zusammen mit der Kokosmilch zum Kochen bringen. Die Zwiebeln im Bratöl anbraten, die beiden Kartoffelsorten zugeben, kurz anschwitzen und in das kochende Wasser-Kokosmilch-Gemisch geben.

Sobald dieses wieder kocht, die Linsen und Karotten zugeben. Den Ingwer fein reiben und in die Suppe geben.

Nach 15-20 Minuten Kochzeit, wenn die Linsen weich sind, die Mango unterrühren und die Suppe mit Gemüsebrühe und nach Belieben mit Herbamare® Asia Gewürzsalz, Chiliflocken oder Currypulver abschmecken.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERS **BIO** **HOF**