
Vegane Süßkartoffel- und Linsensuppe

Zutaten:

- 2 große Süßkartoffeln, gewürfelt
- 1 Tasse grüne Linsen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprika
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung:

1. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.
2. Süßkartoffeln, Linsen, Kreuzkümmel und Paprika hinzufügen und weitere 2 Minuten braten.
3. Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 25-30 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln und Linsen weich sind.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Nährwertangaben:

Dieses Rezept ergibt etwa 4 Portionen. Jede Portion enthält ungefähr:

- Kalorien: 350
- Protein: 18g
- Fett: 7g
- Kohlenhydrate: 60g
- Ballaststoffe: 15g