

KOCH REZEPT

DES MONATS

Oktober 2026

Karotten-Süßkartoffel Suppe

Deine Zutaten

- 500 g Karotten
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 60 g rote Linsen
- 40 g frische Ingwerwurzel
- 1 Knoblauchzehe
- Etw. Rapsöl zum Anbraten
- 1000-1200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch (light)
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zimt
- Etw. Cayennepfeffer

Die Zubereitung

Karotten, Süßkartoffel und Ingwer schälen. Knoblauch ebenfalls schälen. Alles grob zerkleinern.

Etwas Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Karotten, Süßkartoffel, Ingwer und Knoblauch darin kurz anbraten.

Die roten Linsen hinzufügen und mit 1000 ml Gemüsebrühe aufgießen. Je nach gewünschter Konsistenz später noch etwas Brühe ergänzen. Die Suppe etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis Karotten und Süßkartoffel weich sind und die Linsen gar sind.

Die Suppe mit einem Stabmixer oder Standmixer fein und cremig pürieren. Kokosmilch einrühren und die Suppe nochmals kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und optional etwas Cayennepfeffer oder Chilipulver abschmecken.

Die Suppe auf vier Schüsseln verteilen und mit etwas frischer Petersilie oder gerösteten Brotwürfeln garnieren.



Rezept für 4 Portionen:

pro Portion 310 kcal/ 8 g EW/
11 g Fett/ 42 g KH = ca. 4 KE

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen