



A TASTE OF AFRICA

U-KUVA
i-**AFRICA**



A TASTE OF AFRICA

Zutaten:

Für 4 Personen

- 4 grosse Süsskartoffeln
- 400 g Karotten
- 300 g rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl
- 1,5 l heisses Wasser
- 200 g Crème fraiche oder Rahm
- 1 TL Zanzibar Gewürzmischung
- 2 TL Kurkuma gemahlen
- Korianderblätter oder Blattpetersilie
- Salz, Pfeffer



Rezept – Idee

Cremige Zanzibar Süsskartoffelsuppe

Zubereitung:

Süsskartoffeln und Karotten waschen, schälen und grob würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in einem grossen Topf mit Olivenöl bei mittlerer Temperatur einige Minuten leicht garen. Gewürfeltes Gemüse hinzufügen und die gemahlene Zanzibar Gewürzmischung hinzugeben. Unter ständigem rühren kurz goldgelb anrösten, dann die roten Linsen hinzufügen und sofort mit Wasser aufgiessen. Mit geschlossenem Deckel etwa 25 min auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis Gemüse und Linsen weich sind. Mit Pürierstab durchmischen und dabei noch einmal etwas heisses Wasser zugeben, bis die Suppe eine fein cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

Anschliessen mit Crème fraiche oder Rahm verrühren und nach Belieben mit fein gehacktem Koriander oder frischer Blattpetersilie bestreuen.

