



Besser essen.
Besser leben.

Linsensuppe

👤 4 Personen ⌚ 20 Minuten 🍲 normal

Zutaten

300 g rote Linsen
300 g Süßkartoffeln
1 Stck. Zwiebel
3 Stck. Möhren
1 Stck. Knoblauch
1 EL Kurkuma
1 Prise Salz
1 Prise AMC Pepper Trio, alternativ Pfeffer
10 g Ingwer
100 ml Kokosmilch



Zubereitung

Vorbereitung

1. Die Zwiebel, Möhren, Ingwer und den Knoblauch in den Quickcut geben und klein machen.
2. Die Süßkartoffeln in kleine Würfel schneiden.

Suppe

3. Die Zwiebeln, Möhren, Ingwer und den Knoblauch in den kalten Topf geben.
4. Die Navigeno auf Stufe 6 stellen. Anschließend den Audiotherm auf das "Fleischsymbol" drehen.
5. Sobald das Fleischsymbol erreicht ist, die Süßkartoffeln und die Linsen in den Topf geben.
6. Anschließend den Topf mit Wasser bis zu den Griffen auffüllen. Alles gut würzen und mit dem Secuquick verschließend.
7. Den Audiotherm ohne Zeit zweimal auf das "Turbosymbol" drehen. Sobald das Turbosymbol erreicht ist, den Topf in Servierdeckel stellen und von alleine Druck los werden lassen.
8. Wenn nach 10 Minuten der Deckel sich noch nicht von alleine geöffnet hat, kann man hier den Druck rauslassen. Zum Schluss noch einmal alles gut würzen mit den Gewürzen und die Kokosmilch hinzugeben.

Verwendete Produkte



Audiotherm



Quick Cut



Topf 20cm 4.5l



Secuquick softline 20cm