



## Süßkartoffel-Linsen-Suppe mit Chili-Cashew-Krokant

### Zutaten

- 40 g Schalotten
- 500 g Süßkartoffeln
- 450 g Mango, reif
- 40 g Butter
- 100 g rote Linsen
- 750 ml Wasser
- 4 g MAGGI Gemüse Brühe
- 40 g Cashewkerne
- 3 TL brauner Zucker
- 2 Stängel Korianderblätter
- etwas Cayennepfeffer
- etwas Chilischoten, getrocknet, a.d. Mühle

### Zubereitung

1. Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf 30g Butter heiß werden lassen. Erst Schalotten, dann Süßkartoffeln darin andünsten. Mangowürfel und Linsen zugeben. Wasser zugießen. MAGGI Gemüse Brühe darin auflösen. Bei geringer Wärmezufuhr geschlossen ca. 10-15 Min. köcheln lassen.
3. Suppe grob pürieren, so dass Gemüsestückchen sichtbar sind. Mit Cayennepfeffer abschmecken.
4. Für das Chili-Cashew-Krokant: Cashewkerne grob hacken. In einer kleinen Pfanne 2 TL Butter heiß werden lassen. Cashewkerne und Zucker hinzufügen und karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer und Chilischoten würzen. Auf Pergamentpapier verteilen und abkühlen lassen. Die Suppe auf Teller verteilen und mit Chili-Cashew-Krokant und Korianderblätter garniert servieren.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	53 g
Energie	361 kcal
Fett	12 g
Protein	9 g

🕒 35 Minuten

⊕ 5 Portionen