

# Süßkartoffel-Feta Monkey Bread & Linsen-Süßkartoffelsuppe



## So wird's gemacht

Süßkartoffeln weich kochen und pellen. Für das **Monkey Bread** eine Süßkartoffel pürieren. Lauwarme Milch in eine große Schüssel geben und die Hefe sowie den Honig (Alternativ 2TL Zucker) im Wasser auflösen, verrühren und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Nun zunächst das Mehl, dann das Salz, gepressten Knoblauch, Kräuter und die Butter hinzugeben und etwa 5-10 Minuten kneten bis der Teig locker leicht ist. Den Teig mit Butter einreiben, in die Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und ca. 2 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.

Derweil die Butter schmelzen und mit dem Knoblauch, Salz und Petersilie vermengen. Feta in kleine Würfel schneiden. Nach der Ruhephase Teig nochmals kneten und kleine Stücke vom Teig abzupfen. Diese platt drücken, in die Mitte 1-2 Würfel Feta drücken und mit Teig überlappen. Leicht festdrücken und zu Bällchen formen. Diese in der Butter wälzen und nach und nach in die Gugelform geben. Zwischendurch immer wieder gehackte Frühlingszwiebeln auf die Teigbälle streuen.

Für 40 Minuten mit Frischhaltefolie abgedeckt ruhen lassen. Ofen auf 200°C vorheizen und das Monkey Bread mit Alufolie bedeckt ca. 20 Minuten backen, Alufolie entfernen und ca. 10 Minuten goldbraun backen. Nach kurzer Zeit stürzen.

**Für die Suppe** Linsen zunächst in Wasser (nach Packungsanleitung) vorkochen. Alle Zutaten vorbereiten, Olivenöl in einen großen Topf geben und Frühlingszwiebeln mit Knoblauch leicht anschwitzen, Möhren hinzugeben, kurz mitbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Diese Masse köcheln lassen bis die Möhren weich sind, ca. 20-30 Minuten. Nun Süßkartoffeln in Scheiben schneiden und mit den Linsen in die Masse geben, kurz köcheln lassen. Masse nach Belieben pürieren und mit der Kokosmilch (bis auf 2 EL, diese werden zum Garnieren benötigt) aufgießen. Sollte sie zu dickflüssig sein, etwas Wasser hinzugeben. Suppe aufkochen und mit den restlichen Zutaten verfeinern. Suppe etwa 20 Minuten ziehen lassen, in Schüsseln füllen und nach Belieben mit Kokosmilch, Balsamicoessig, Fetawürfeln und Petersilie garnieren. Heiß servieren.

## Einkaufsliste:

### **Feta Monkey Bread:**

- 440g Mehl Typ 550
- 130ml lauwarme Milch
- 1/2Pck. Trockenhefe oder 10g Frischhefe
- 1EL Honig
- 1/2TL Meersalz
- 60g weiche Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 280g Süßkartoffel (1 Süßkartoffel gekocht & gestampft)
- 1 Handvoll Petersilie
- 1TL Pfeffer

### **Für die Füllung:**

- 100g flüssige Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 1TL Salz
- 1 Handvoll Petersilie
- 150g Feta (Rest zum Garnieren der Suppe)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

### **Linsen-Süßkartoffelsuppe**

- 100g rote Linsen
- 2-3 Möhren
- 1-2 Süßkartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 800-1000 ml Gemüsebrühe
- 200ml Kokosmilch + 2EL zum Garnieren
- 2 Knoblauchzehen
- 1EL Balsamicoessig + 1EL zum Garnieren
- 1EL Fischsauce
- 1-2EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 1TL Kreuzkümmel
- 1TL getrocknetes Zitronengras
- 1EL Curry
- 1EL Paprikapulver