



Curry - Zitronengras Suppe

Die Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden, den Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden, den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Das Gemüse mit Apfel in der Gemüsebrühe knapp unter dem Siedepunkt in etwa 10 Minuten weich ziehen lassen. Kokosmilch, Knoblauch, Ingwer und Curry in die Suppe geben und das Ganze mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Mit Salz und etwas Cayennepfeffer abschmecken.

Das Zitronengras längs aufschneiden, 10 Minuten in der Suppe ziehen lassen, anschließend entfernen, die Suppe nochmals aufschäumen und in 2 warme Suppenteller füllen.

Beim Anrichten mit Thai-Basilikum bestreuen. Als Deko feine Karotten- und Lauchstreifen auf der Suppe anrichten.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel
Brennwert p. P.: keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Karotte(n)
- 1 Stange/n Lauch
- 1 Apfel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 175 ml Kokosmilch, light (25 % Kokos-Presssaft)
- 2 Scheibe/n Knoblauch
- 2 Scheibe/n Ingwer
- 1 TL Curry
- Salz
- 2 Stängel Zitronengras
- 2 EL Basilikum, Thai- (ersatzweise normales)
- Cayennepfeffer

Verfasser: francette

Das Leben schmeckt schön.

