

THAI-KOKOS-SUPPE MIT GEMÜSE



VEGAN



VEGETARISCH



Lust auf eine wärmende Suppe, die dich geschmacklich nach Asien reisen lässt? Dann probiere Kathrins schnell und einfach zubereitete Thai-Kokos-Suppe, yummy ☑!



Schwierigkeitsgrad

Einfach



Arbeitszeit

30 Minuten



Anlass

Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer, walnussgroß
- 2 Stück Karotten
- 200 g braune Champignons
- 1 Stück Brokkoli
- 0.5 Stück Spitzkohl
- 2 EL biozentrale Kokosöl
- 2 EL Thai Curry Paste
- 1.2 L biozentrale Gemüsebrühe
- 400 ml biozentrale Kokosmilch
- 4 EL biozentrale Sojasauce
- 0.5 Stück Limette
- 1 handvoll Koriander (optional)



Zubereitung

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Spitzkohl entstrunken und in dünne Streifen schneiden.
2. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch, Ingwer und Currypaste darin für 1 Minute bei mittlerer Hitze garen. Brokkoli, Karotten und Pilze hinzufügen und kurz braten, dann mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Aufkochen, Spitzkohl hinzufügen und köcheln lassen, bis das Gemüse gar aber noch knackig ist.
3. Mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken. Koriander hacken und mit der Suppe genießen.
4. Genießen – Guten Appetit! ☑

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 1 / 1