

Kokoscremesuppe mit grünem Spargel

Spargel-Gerichte » Spargel-Suppen

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Spargel (grün)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 rote Paprika
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Chilischote(n)
- » 1 EL Öl
- » 1 TL Curry
- » 2 TL Mehl
- » 600ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 400ml Kokosmilch
- » Limettensaft
- » 4 Zweige Koriander

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, Enden großzügig abschneiden. Die Stangen in Stücke teilen, in Salzwasser 5min garen, danach abgießen und abtropfen lassen.

2. Die Paprikaschote abrausen, vierteln, putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken. Chili waschen, putzen, entkernen, fein schneiden.

3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin andünsten. Curry und Mehl darüber stäuben, anschwitzen und die Brühe unter ständigem Rühren angießen. Kokosmilch zufügen und unter Rühren ca. 5min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer sowie Limettensaft würzig abschmecken.

4. Das Koriandergrün abrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseite legen, den Rest fein schneiden. Spargel, Paprika und gehackten Koriander in die Suppe rühren und kurz erhitzen. In tiefen Suppentellern anrichten und mit den restlichen Korianderblättchen garniert sofort servieren.

Tipp: Ungesüßte Kokosmilch verwenden.

Nährwerte: 110kcal/E2g/F6g/KH10g pro Portion

angelegt am: 15.01.2005

Rezept-Nr: 1391

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke