

Hawaii-Curry-Suppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Curry
- 1 Stange Zitronengras
- zum Binden: etwas Mehl
- 2 EL Thai-Basilikum

Karotten, Lauch und Apfel putzen, waschen und klein schneiden. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Gemüsebrühe aufkochen und die zerkleinerten Zutaten darin 30 Minuten weich kochen.

Kokosmilch hinzufügen und die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Das Zitronengras waschen, in die Suppe geben und 10 Minuten darin ziehen lassen, anschließend herausnehmen.

Mehl in einem kleinen Gefäß mit etwas Wasser glattrühren - die Mehlmischung darf nicht klumpig sein. Zum Andicken in die Suppe rühren, dabei die Suppe nochmals aufkochen lassen und kräftig umrühren.

Basilikum waschen, trocken schütteln, eventuell hacken und die Suppe damit garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen