

Kokossuppe mit Gemüse und Mango

Zutaten:

- 1 Schalotte, 200 g Zucchini, 150 g Lauch
- 1 kleine gelbe Paprikaschote, 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm), 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL geröstete, ungesalzene Erdnüsse oder Cashewnüsse*
- 1 TL Currypulver (mild)*, 400 ml Kokosmilch*
- 1 Tomate, ½ Mango (ca. 250 g)*
- 2 EL Limetten- oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer*
- 4 EL Olivenöl*, 1 TL geröstetes Sesamöl*

** im Weltladen erhältlich*

Zubereitung:

- ☉ Schalotte abziehen, Ingwer schälen, beides klein würfeln. Zucchini waschen, putzen, in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, alles darin andünsten, ohne Farbe nehmen zu lassen. Curry zugeben, kurz anschwitzen. Brühe angießen und zugedeckt 20 Minuten köcheln.
- ☉ Lauch, Sellerie und Paprika waschen und putzen. Lauch und Sellerie in feine Scheiben schneiden, Paprika klein würfeln. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin bissfest dünsten. Salzen, pfeffern, warm stellen.
- ☉ Erdnüsse grob hacken. Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, abschrecken, häuten, halbieren, entkernen und würfeln. Fruchtfleisch der Mango vom Stein schneiden, schälen und würfeln. In 1 EL Zitronensaft wenden. Gemüse mit Mango, Tomate und Nüssen vermengen. Salzen und pfeffern.
- ☉ Zucchini in der Brühe fein pürieren und Kokosmilch untermischen. Aufkochen und die Suppe mit Salz und Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschrecken.
- ☉ Kokossuppe mit dem Stabmixer aufschäumen. In tiefe Teller oder Schalen schöpfen. Gemüse-Mango-Mischung in die Mitte der Suppe geben. Mit Sesamöl beträufeln und servieren.

Guten Appetit