

Quinoa-Curry-Schaumsuppe:

Zutaten:

2 EL *Olivenöl (extra nativ)**
1 kleine Zwiebel
½ kleine Lauchstange
2 Zitronengrasstängel
100g *Quinoa* (fein gemahlen)*
1 TL *mittelscharfer Curry**
1 l Gemüsebrühe
½ l *Kokosmilch**
Nach Belieben frischer oder getrockneter
*Thymian**, Gemüsebrüheextrakt,
Petersilie und Koriander zur Verzierung
* *im Weltladen erhältlich*

- 🌍 Zwiebeln fein hacken und Lauch in feine Ringe schneiden, dann beides in Olivenöl andünsten und Quinuamehl und Curry einrühren. Zitronengrasstängel zugeben.
- 🌍 Mit der Gemüsebrühe aufgießen, unter Rühren aufkochen, bei schwacher Hitze unter zeitweiligem Rühren 20 Min. köcheln lassen.
- 🌍 Nach 10 Min. die Kokosmilch zugeben und die Zitronengrasstängel entfernen.
- 🌍 Die Suppe mit Thymian und Gemüsebrüheextrakt abschmecken. Zum Anrichten mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und den Kräutern garnieren.

Guten Appetit