

„Gesucht - Rezepte für Reste“

Rezeptname: Curry-Kokos-Suppe (Fit durch die nasskalte Jahreszeit)

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Koch-/Backzeit: ca. 15 Minuten

Zutatenliste

verwendete Reste:
je eine ½ Paprika rot/gelb,
1 Karotte, 3 – 4 Kartoffeln, ½ Gemüsezwiebel

sonstige Zutaten:
1 EL Curry, 10 g Ingwer, 750 ml Gemüsebrühe,
250 ml Kokosmilch, 75 g rote Linsen, Salz,
Pfeffer, Limettensaft, (Hähnchen oder Garnelen)

Reicht für wie
viele Portionen?: ca. 4 Portionen

Zubereitung:

Paprika fein würfeln, Gemüsezwiebel in Streifen schneiden, Kartoffeln und Karotten fein würfeln. Das Gemüse in einem mittleren Topf andünsten und mit 1 EL Curry bestäuben, 10 g feingewürfelten Ingwer zugeben und mit 750 ml Gemüsebrühe ablöschen.

Die Kokosmilch sowie die roten Linsen zugeben und bei niedriger Hitze 10 Minuten weich kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Hähnchen oder Garnelen separat anbraten und zur Suppe geben)

Verfasser (Name, Ort): Klasse 10 bM, Christian-Wolfrum-Mittelschule Hof

Tipp: Als Einlage eignen sich Hähnchenbruststreifen oder Garnelen

