

Indische Currysuppe mit Nuss-Topping



- ca. 40 min., leicht

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Gemüsezwiebel, á ca. 400g
- 400 g Möhren
- 300 g säuerliche Äpfel
- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Curry Anapurna
- 1 Dose Kokosmilch, á 400 ml
- 500 ml Gemüsebrühe
- Kalahari Wüstensalz
- Szechuanpfeffer
- 70 g Nussmischung (Cashew-, Macadamia, Pekannüsse)
- 1 Topf Petersilie
- 1 Limette, Saft

Nährwerte pro Portion

ca. 421 kcal/ 1767 kJ, 6 g Eiweiß, 31 g Fett, 26 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Gemüsezwiebel schälen und grob hacken. Möhren und Äpfel schälen, Äpfel entkernen, beides würfeln. Mit Zwiebel im heißen Öl glasig andünsten. Mit 2 TL Currypulver bestäuben und 1-2 Min. unter Wenden anschwitzen.

Kokosmilch und Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 20-25 Min. weich garen.

Inzwischen Nussmischung grob hacken. Petersilienblättchen abzupfen, waschen, trocken tupfen und fein hacken, mit der Nussmischung vermengen.

Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und evtl. mehr Curry abschmecken. In Tassen füllen, Nussmischung-Topping darauf verteilen.