Mangold-Kokossuppe

Die Mangold-Kokossuppe ist ein leichtes Suppen-Rezept mit asiatischer Note. Das Gericht steckt voller Geschmack und bringt Abwechslung in deinen Speiseplan!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

200 g	Mangold
1 Stk.	Karotte
5 g	Ingwer
1 Stk.	Chili (kleine, mittelscharf)
1 EL	Pflanzenöl
400 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch
1 TL	Currypaste
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Mangold-Kokossuppe** den Mangold gründlich waschen und putzen. Die weißen Blattrippen herausschneiden und sehr fein würfeln, das grüne Blattwerk grob hacken. Die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und die weiße Innenhaut entfernen. Ingwer und Chili anschließend sehr fein hacken.

2. Pflanzenöl in einem Wok oder großen Topf erhitzen. Ingwer und Chili kurz andünsten, bis sich die Aromen entfalten. Karotten-Stücke und die klein geschnittenen Mangoldstiele zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und alles bei starker Hitze etwa 5 Minuten kochen. Anschließend die Kokosmilch einrühren und das Mangoldgrün zufügen. Die Suppe nochmals kurz einige Minuten köcheln lassen. Die Mangold-Kokossuppe mit Salz, Pfeffer und Currypaste abschmecken und heiß servieren.

Unsere Empfehlung
Wokpfanne 28 cm
antihaftversiegelung

hier bestellen



Tipp

Die Mangold-Kokossuppe mit einem Spritzer Limettensaft verfeinern. Passend frisches Fladenbrot, Naan zur Suppe reichen.