



Indische Currysuppe mit Studentenfutter-Topping



Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	400 g
Äpfel, grün	2 St.
Rapsöl	2 EL
Currypulver	2 TL
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	400 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Studentenfutter	70 g
Petersilie, frisch	1 Bund
Bio Limetten	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf

1. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen und würfeln. Äpfel schälen, entkernen und würfeln.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 3–4 Min. anschwitzen. Currypulver zugeben und 1–2 Min. anschwitzen. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 20–25 Min. weich garen.
3. Inzwischen Studentenfutter grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Studentenfutter und Petersilie mischen. Limette halbieren und auspressen.
4. Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und evtl. mehr Curry abschmecken. In Tassen füllen, Studentenfutter-Topping darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	422 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	28 g