Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Zuckerschoten und Minze

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kohlrabi	4 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Currypulver	1 EL
Salz	
Gemüsebrühe	800 ml
Zuckerschoten	150 g
Bio Limetten	1 St.
Minze, frisch	10 g
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	20 g
Zucker	
Kokosnussmilch	300 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb, Pürierstab

1. Kohlrabi waschen, schälen, holzige Stellen entfernen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und ebenfalls grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und Kohlrabi darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Knoblauch und Currypulver zugeben, salzen und ca. 3 Min. mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln, bis der Kohlrabi weich ist. Falls notwendig mehr Brühe zufügen.

3. In einem weiteren Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Zuckerschoten darin ca. 90 Sek. garen. In ein Sieb abgießen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Zuckerschoten etwas abtropfen lassen und anschließend schräg in sehr dünne Streifen schneiden.

4. Limette halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Erdnüsse ebenfalls grob hacken. In einer Schüssel Zuckerschotenstreifen, Erdnüsse und Minze mischen und mit etwas Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken.

5. Kokosnussmilch zum Kohlrabi in den Topf geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas vom übrigen Limettensaft abschmecken. Ggf. zum Auflockern etwas Wasser oder weitere Kokosnussmilch untermischen, sodass die Suppe eine cremige Konsistenz erhält. Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Zuckerschoten, Erdnüssen und Minze als Topping anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Noch feiner wird die Suppe, wenn du sie in einem Standmixer pürierst oder nach dem Mixen durch ein feines Sieb gibst.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	337 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	20 g