

CURRY-KOHLSUPPE



ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 30 Minuten
BRENNWERT
ca. 180 kcal pro Portion
PORTIONEN
4

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Lauch in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Mit Curry würzen und den gehackten Kümmel und Knoblauch dazugeben. Kurz köcheln lassen.
2. Restliches Gemüse und pürierte Tomaten zugeben und mit Wasser aufgießen. Brühwürfel, Koriandersamen, Lorbeerblätter, Chillis, Ingwer und Zitronengras dazugeben und aufkochen.
3. 10 Minuten kochen lassen, Temperatur reduzieren und so lange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit Sojasauce abschmecken und die frischen, gehackten Kräuter dazugeben.

Zutaten

500 g Weißkohl
300 g Blumenkohl
5 Karotten
1 Stange Sellerie
3 Tomaten
2 Rote Paprikas
2 Zwiebeln
150 g Porree
2 EL Olivenöl
1 EL Currypulver
1 EL Kümmel
2 Zehen Knoblauch
0.2 l Passierte Tomaten
1.5 l Wasser
2 Gemüse-Brühwürfel
1 EL Koriandersamen
2 Lorbeerblätter
2 Getrocknete Chilischoten
1 Scheibe Frische Ingwerwurzel
(ca. 1 cm)
1 ½ Stangen Zitronengras
1 ml Sojasauce
4 Blätter Koriander
Petersilie



Denns Biomarkt Siegen

Dieses Rezept und viele weitere finden Sie unter:
www.biomarkt.de/Rezepte

CURRY-KOHLSUPPE



ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 30 Minuten
BRENNWERT
ca. 180 kcal pro Portion
PORTIONEN
4

Zubereitung

Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Lauch in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Mit Curry würzen und den gehackten Kümmel und Knoblauch dazugeben. Kurz köcheln lassen.

Restliches Gemüse und pürierte Tomaten zugeben und mit Wasser aufgießen. Brühwürfel, Koriandersamen, Lorbeerblätter, Chillis, Ingwer und Zitronengras dazugeben und aufkochen.

10 Minuten kochen lassen, Temperatur reduzieren und so lange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit Sojasauce abschmecken und die frischen, gehackten Kräuter dazugeben.

Zutaten

500 g Weißkohl
300 g Blumenkohl
5 Karotten
1 Stange Sellerie
3 Tomaten
2 Rote Paprikas
2 Zwiebeln
150 g Porree
2 EL Olivenöl
1 EL Currypulver
1 EL Kümmel
2 Zehen Knoblauch
0.2 l Passierte Tomaten
1.5 l Wasser
2 Gemüse-Brühwürfel
1 EL Koriandersamen
2 Lorbeerblätter
2 Getrocknete Chilischoten
1 Scheibe Frische Ingwerwurzel
(ca. 1 cm)
1 ½ Stangen Zitronengras
1 ml Sojasauce
4 Blätter Koriander
Petersilie



Denns Biomarkt Siegen

Dieses Rezept und viele weitere finden Sie unter:
www.biomarkt.de/Rezepte