

Pikante Krautstielsuppe

Rezept für 4-6 Personen

| | | |
|-----|-----|------------------|
| 600 | g | Krautstiele |
| 1 | Stk | Zwiebel |
| 1 | Stk | Chilischote |
| 1 | EL | Olivenöl |
| 1 | EL | Currypulver mild |
| 1 | EL | Kurkuma |
| 6 | dl | Bouillon |
| 2.5 | dl | Kokosmilch light |
| 1 | EL | Maizena |
| | | Salz und Pfeffer |



Zubereitung

Die Krautstiele waschen. Die Blätter von den Stielen schneiden und beiseite legen. Die Stiele in feine, kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, die Chilischote halbieren und entkernen und anschliessend fein hacken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Krautstielwürfel, Zwiebel und Chilischote begeben und kurz dünsten. Currypulver und Kurkuma begeben und mitdünsten. Dabei mehrmals wenden. Mit der Bouillon ablöschen und 10 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.

Die Blätter nun in feine Streifen schneiden und in die Suppe geben. Die Kokosmilch ebenfalls begeben und noch einmal 6-7 Minuten leicht köcheln lassen.

Das Maizena mit wenig kaltem Wasser anrühren und in die Suppe geben. Weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit der Kelle immer wieder alles durchrühren. Falls nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

An heissen Sommertagen heiss wie kalt serviert ein Genuss. Passt bestens als Vorspeise zu Fisch- und Fleischgerichten.

Nährwert pro Portion

| | |
|---------------|------|
| Kalorien | 183 |
| Kohlenhydrate | 17 g |
| Eiweiss | 6 g |
| Fett | 10 g |