

Kohlsuppe mit Kokosmilch

45–60 Min

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

0.5 Stk.	Kohlkopf
2 Stk.	Knoblauchzehen
0.5 Stk.	Zwiebel, rot
300 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosmilch
600 ml	Wasser, warm
1 EL	Zucker, braun
1 EL	Limettensaft, frisch
1 EL	Zitronensaft, frisch
100 g	Champignons
150 g	Babyspinat, frisch
2 EL	Olivenöl
1 EL	Ingwer gemahlen
2 EL	Bio Curry
1 Prise	Himalayasalz

Zubereitung

1. Im ersten Schritt den Kohl waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Babyspinat ebenfalls waschen. Jetzt Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Nun einen großen Topf erhitzen und den Knoblauch sowie die Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen. Am Ende die Currymischung hinzugeben und kurz mitrösten.
2. Im nächsten Schritt den Kohl, die Kokosmilch und die Gemüsebrühe hinzugeben und mit Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe nun für etwa zehn Minuten köcheln lassen. Dann den Limetten- und Zitronensaft sowie den braunen Zucker zugeben. Nochmals kurz aufkochen und dann mit einem Pürierstab mixen. Das Wasser hinzugeben und nochmals pürieren.
3. Die Suppe etwas ziehen lassen. Währenddessen die Champignons zubereiten. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne in etwas Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten.
4. Vor dem Anrichten den Babyspinat einrühren und mit den Champignons getoppt servieren.