

Vitaminreiche genussvolle Küche

Asiatische Suppe mit Curry-Kokosnussbasis

Für 2 Portionen.

Zutaten:

- 80 g Reisnudeln
- 150 g Tofu
- Grüne Currypaste
- 1 Frühlingszwiebel
- kleine Maiskolben (Glas)
- Brokkoli
- Pakchoi
- Pilze - Kräuterseitlinge (o. Champignons)
- Öl (Sesamöl oder Rapsöl)
- Bouillon (bevorzugt asiatische Bouillon)
- Kokosnussmilch
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer



Dazu passen: Cashewnüsse anrösten und kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Zubereitung:

1. Gemüse waschen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Brokkoli in einzelne Röschen teilen, Maiskolben der Länge nach halbieren. Pakchoi in grobe Stücke schneiden. Kräuterseitling in Streifen schneiden (falls Champignons verwendet werden diese in Viertel schneiden).
2. In einem hohen Kochtopf (wenn möglich beschichtete Pfanne) wenig Sesamöl geben und dann die Frühlingszwiebeln kurz anbraten und dann 1.5-3 EL der Currypaste dazugeben (je nachdem wie scharf man das Menü gerne hat). Nun wird die Paste mit ca. 5 dl Wasser abgelöscht, etwas Bouillon dazugegeben und aufkochen lassen.
3. Tofu in 2 cm grosse Stücke schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anbraten und danach beiseitestellen.
4. Brokkoli dazugeben und nach 2 Minuten die Maiskolben, den Pakchoi und die Pilze zum mitkochen in die Suppe geben. 2-3 Minuten bevor das Gemüse fertig ist noch die Reisnudeln dazugeben und mitkochen.
5. Nun mit etwas Kokosnussmilch verfeinern und abschmecken. Bei Bedarf nachwürzen.

Tipp:

Es kann gut auch eine grössere Menge Suppe gekocht werden, denn die Suppe schmeckt aufgewärmt am nächsten Tag immer noch sehr lecker.