

Das Kochbuch um die Welt zu retten

Julius & Anna

September 14, 2023

mindestens 25 Minuten

1	1 Esslöffel	Kokos- oder Olivenöl
	1	Zwiebel, gewürfelt
	3	Knoblauchzehen, gehackt
	25 g	Ingwer, gehackt
	2-3 Teelöffel	gelbes Currypulver
	500 g	Karotten, geschält und gewürfelt
	120 g	Kartoffeln, geschält und gewürfelt
	120 ml	Kokosmilch (vollfett aus der Dose)
	1/4 Teelöffel	Chillipulver
	600 ml	Gemüsebrühe
	nach Bedarf	Salz und Pfeffer
	1 Spritzer	Zitronensaft

1. Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel dazugeben und 2-3 Minuten glasig anbraten. Dann Knoblauch und Ingwer hinzugeben und eine weitere Minute unter Rühren anbraten. Nun das Currypulver und die Karotten hinzugeben und nochmals eine Minute weiterbraten.

2. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Kartoffeln hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen oder bis die Karotten und Kartoffeln weich genug zum Pürieren sind.

3. Zuletzt die Kokosmilch hinzugeben und die Suppe im Mixer oder mit einem Pürierstab cremig pürieren.

4. Anschließend nochmals zurück auf den Herd stellen, mit Salz, Pfeffer, Chilli und Zitronensaft abschmecken. Bei Bedarf nochmals erwärmen (zum Beispiel die Suppe noch mindestens 5 Minuten am ausgeschalteten Herd stehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können)

5. Suppe warm servieren und nach Wunsch mit Granatapfelnkernen, Kürbiskernen, Sesam und frischen Kräutern garnieren.

-
- | | | | |
|---|-----------------------------|--------------|--|
| 1 | 1 mittelgroßer Karfiol | | |
| | 1 rote Zwiebel | | |
| | 2 Esslöffel Öl | | |
| | 3 Esslöffel Currypulver | | |
| | 400 ml Kokosmilch | | |
| | 500 g Kichererbsen, gekocht | | |
| | | aus der Dose | |
| | 1 Teelöffel Salz | | |
| | 1 Teelöffel Pfeffer | | |
| | 200 ml Wasser | | |
| | | Jasminreis | |
| | nach Bedarf | Koriander | |
1. Zuerst den Reis kochen, der braucht am längsten.
 2. Die Zwiebel hacken und den Karfiol waschen und in Stücke schneiden.
 3. Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel anbraten, Karfiol dazu, 5 Minuten braten. Dann Curry, Kokosmilch und Wasser hinzufügen. Mit einem Deckel drauf 10 Minuten köcheln lassen.
 4. Die Kichererbsen hinzufügen und fünf Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Am Ende mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.