

Rezept

Königsgemüse-Kokossuppe mit Kurkuma

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 min



Zutaten

2 Packungen (à 1000 g) iglo Königs-Gemüse

240 g Kichererbsen (Dose)

3-4 EL Olivenöl

1-2 TL Kurkuma

Salz & Pfeffer

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

600 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

2 EL Granatapfelkerne

1/2 Bund Koriander

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kichererbsen abtropfen lassen und gut abtrocknen. Einige Brokkoli- und Blumenkohlröschen sowie Möhrenstücke aus der **iglo Königs-Gemüse** herausuchen. Zusammen mit den Kichererbsen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Olivenöl, Paprikapulver und Salz vermengen. Alles für ca. 20 Minuten rösten.
2. Währenddessen die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das restliche Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das restliche iglo Königs-Gemüse hinzufügen. Die gerösteten Kichererbsen und das Ofengemüse herausnehmen und beiseitestellen.
3. Die Suppe einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 6-7 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Dann die Kokosmilch hinzufügen und nochmals durchmischen. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Schüsseln verteilen und mit den Kichererbsen, dem gerösteten Gemüse, Granatapfelkernen und gehacktem Koriander garnieren.

Pro Portion ca. 1711 kJ, 409 kcal, E 7 g, F 34 g, KH 20 g