

Suppe der 10 Köstlichkeiten

Zutaten:

600 ml Gemüsebrühe
2 Möhren
2 Stängel Zitronengras
1 Stck Ingwer frisch und wer
hat, 1 Stck Galangawurzel
2 Knoblauchzehen
50 gr. Langkornreis
250 gr Champignons oder
Shitakepilze
4-5 Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriandergrün
1 Glas (350 g) Bio Ananas im
eigenen Saft ungezuckert
1 kl Dose Cocoscreme
1 Essl. mildes Currypulver
2-3 Essl. Erdnussöl

Zubereitung:

Ingwer und Galangewurzel schälen und fein reiben. Knoblauch und die andere Zwiebel fein hacken, Zitronengras von den äußeren harten Hüllblättern befreien und ebenfalls fein hacken.
Champignons putzen und evtl. halbieren oder vierteln. Möhren putzen und in Würfel schneiden.
Dose mit Cocoscreme in einem Wasserbad erwärmen und in eine Tasse abgießen (Erwärmen nötig, um den festen Kern in der Dose zu verflüssigen).
Ananassaft in eine Tasse abgießen und die Stücke beiseite stellen.

2 Essl. Erdnussöl in einem großen Topf erhitzen, Ingwer, Galanga, Knoblauch, Zitronengras und Zwiebel dazu geben und kurz anrösten. Jetzt das Currypulver sowie den Reis dazu und kurz mitrösten. Mit dem Ananassaft ablöschen und die Brühe sowie die Möhrenstücke dazu geben. Mit einem Deckel fest verschließen und ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Pilze in 1 Essl. Erdnussöl sehr heiß braten, die Pilze mit den in die Suppe geben und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Nach 5 Minuten die Ananas und die Cocoscreme dazu geben und umrühren. Dann die Hitze weiter reduzieren und nicht mehr aufkochen. Die Frühlingszwiebeln und den Koriander hacken und an die fertige Suppe geben. Alles noch einmal umrühren und sofort servieren