



Online-Kochbuch

<< zurück

Quinoa-Curry-Schaumsuppe

Zutaten

Alle mit * gekennzeichneten Zutaten aus Fairem Handel der GEPA können Sie direkt online bestellen.

- nach Belieben Petersilie und Koriander (zur Verzierung)
- 2 EL Olivenöl (extra nativ)
- 1 kl. Zwiebel
- 1/2 kl. Lauchstange
- 100 g Quinoa (fein gemahlen) *
- 1 TL mittelscharfer Curry
- 2 Zitronengrasstängel
- 1 l Gemüsebrühe
- 1/2 l Kokosnussmilch
- nach Belieben frischer oder getrockneter Thymian
- Gemüsebrüheextrakt



Zubereitung:

Petersilie oder Koriander für die Garnitur beiseite legen.

Zwiebeln fein hacken und Lauch in feine Ringe schneiden, dann beides in Olivenöl andünsten und Quinumehl und Curry einrühren, Zitronengras zugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, unter Rühren aufkochen, bei schwacher Hitze unter zeitweiligem Rühren 20 Min. köcheln lassen. Nach 10 Minuten die Kokosnussmilch zugeben. Die Zitronengrasstängel entfernen. Die Suppe mit Thymian und Gemüsebrüheextrakt abschmecken und - je nach gewünschter Konsistenz - mit Kokosnussmilch verdünnen.

Die Quinoa-Curry-Schaumsuppe anrichten. Mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und den Kräutern garnieren.

Tipp: Der Lauch kann auch separat gedünstet und als Suppeneinlage verwendet werden.

aus: „Das kleine Fair-Trade-Kochbuch“, Fona-Verlag

[GEPA - The Fair Trade Company](#)

[zur Übersicht](#) | [Rezept drucken](#)