Rezept

# Grünkohl-Kokos-Suppe mit nussigem Sprinkle

Ein Rezept von Grünkohl-Kokos-Suppe mit nussigem Sprinkle, am 29.04.2024

## Zutaten

### Für die Suppe:

| | |
|---|---|
| **2** | rote Zwiebeln |
| **1 Stück** | Ingwer (ca. 4 cm) |
| **1 gehäufter EL** | vegetarische grüne Thai-Currypaste |
| **1,1-1,2 l** | Gemüsebrühe |
| **40 g** | getrocknete Aprikosen |
| **2-3 Spritzer** | Zitronensaft |
| | schwarzer Pfeffer |
| **2-3** | Knoblauchzehen |
| **2 EL** | neutrales Pflanzenöl |
| **150 g** | rote Linsen |
| **400 ml** | Kokosmilch |
| **300 g** | gehackter Grünkohl (TK, angetaut) |
| | Salz |

### Für das Sprinkle:

| | |
|---|---|
| **2 TL** | Koriandersamen |
| **2 EL** | Kokosflocken |
| **1 TL** | Chiliflocken |
| **1 TL** | Kreuzkümmelsamen |
| **2 EL** | geröstete, gesalzene Erdnüsse |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

## Zubereitung

1. Für die Suppe Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebeln in dünne Spalten schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz mit andünsten. Die Currypaste unterrühren, dann die Linsen, 1,1 l Gemüsebrühe und die Kokosmilch dazugeben und alles einmal aufkochen. Die Mischung 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2. Die Aprikosen in feine Streifen schneiden und mit dem Grünkohl in den Topf geben. Die Suppe weitere 10-15 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind und die Suppe leicht sämig ist.

3. Inzwischen für das Sprinkle die Koriander- und Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett erhitzen, bis sie duften, dann herausnehmen. Die Kokosflocken in derselben Pfanne goldbraun anrösten, dabei zwischendurch umrühren. Kokosflocken, Erdnüsse, Koriander, Kreuzkümmel und Chiliflocken im Blitzhacker nur kurz hacken, sodass die Zutaten noch etwas stückig sind und Biss haben.

4. Ist die Suppe zu dickflüssig, noch etwas Gemüsebrühe unterrühren. Die Suppe mit ein paar Spritzern Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die heiße Suppe auf Teller verteilen und mit dem Sprinkle bestreuen. Gleich servieren.