

Rezept

Rotkohl-Kokos-Suppe

Ein Rezept von Rotkohl-Kokos-Suppe, am 29.04.2024

Zutaten

Für die Suppe:

1 Zwiebel 1-2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (ca. 4 cm) 300 g Rote Bete

300 g Rotkohl **2 EL** neutrales Pflanzenöl

2 TL Kreuzkümmelsamen 1 TL Fenchelsamen

600 ml Gemüsebrühe **400 ml** Kokosmilch

2 - 3 EL helle Sojasauce 1-2 Prisen Zucker

2 EL Limettensaft **2-3 Stängel** Minze

2-3 Stängel Koriandergrün

Für die Sesam-Chips:

2 EL schwarze Sesamsamen **2 EL** helle Sesamsamen

12 eckige Wan-Tan-Teigblätter (Asienladen) **1** Eiweiß

ca. 4 EL neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

Außerdem:

Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

- 1. Für die Suppe die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Rote Bete putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Rotkohl putzen, den Strunk entfernen und den Rotkohl in Streifen schneiden.
- 2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch, Ingwer, Rote Bete, Rotkohl, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen dazugeben und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe und 200 ml Kokosmilch dazugießen und alles aufkochen. Die Suppe bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse sehr weich ist.
- 3. In der Zwischenzeit für die Sesamchips die Sesamsamen mischen. Die Teigblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, mit verschlagenem Eiweiß bepinseln und mit den Sesamsamen bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Teigblätter darin portionsweise in 20-30 Sek. knusprig und goldbraun backen. Die Chips herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

- 4. Die übrigen 200 ml Kokosmilch zur Suppe gießen. Die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb passieren, dabei die Rückstände gut ausdrücken. Die Suppe mit Sojasauce, wenig Salz, Zucker und Limettensaft würzen. Minze und Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abstreifen und grob hacken.
- 5. Die Suppe noch einmal kurz erhitzen, auf Teller verteilen und mit den Kräutern bestreuen. Die Sesam-Chips dazu servieren.