

Rezept

Bananen-Kokos-Currysuppe mit Orangensaft

Ein Rezept von Bananen-Kokos-Currysuppe mit Orangensaft, am 16.12.2025

Zutaten

2 Stangen	Lauch (ca. 550 g)	2 EL	Kokosöl
2 TL	Currypulver	500 ml	Gemüsebrühe
300 ml	Orangensaft	250 g	reife Bananen
1	Bio-Limette	1 Dose	Kokosmilch (400 g)
	Salz		Pfeffer
	Cayennepfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 190 kcal, 6 g F, 5 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs halbieren und auch zwischen den Schichten gründlich waschen. Trocken tupfen und in 1-2 cm breite Streifen schneiden.
2. Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und den Lauch darin unter Rühren ca. 2 Min. andünsten. Mit dem Currypulver bestreuen und kurz weiterdünsten. Brühe und Orangensaft angießen, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Bananen schälen. Ein paar dünne Scheiben abschneiden und zur Seite legen, den Rest in größere Stücke schneiden. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kokosmilch durchrühren und ca. ein Viertel davon beiseitestellen.
4. Die übrige Kokosmilch und die Bananenstücke in die Suppe geben, kurz erhitzen, dann mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Limettenschale, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
5. Die Suppe in Schalen anrichten und jede Portion mit einem Viertel der beiseitegestellten Kokosmilch beträufeln. Mit den Bananenscheiben garnieren und servieren.