

Rezept

Fruchtige Kokossuppe mit Curry und Banane

Ein Rezept von Fruchtige Kokossuppe mit Curry und Banane, am 07.02.2025

Zutaten

1/2 Banane	1 kleine Möhre
1/2 Ananas	1 Apfel
1 rote Zwiebel	1 EL Sesamöl
1 TL englisches Currypulver (z. B. Asialaden)	500 ml Kokosmilch
Meersalz	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Banane und die Möhre schälen und in grobe Stücke schneiden. Von der Ananas die Schale und den Strunk entfernen. Den Apfel waschen, halbieren und entkernen. Beides würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.
2. Etwas Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Currypulver darin leicht anschwitzen. Das Obst und die Möhre unter Rühren zugeben und bei schwacher Hitze leicht rösten. Dann die Kokosmilch zugeben und alles einige Min. leicht köcheln lassen, bis die Möhren weich sind.
3. Anschließend das Ganze mithilfe eines Pürierstabes pürieren. Die Suppe mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und servieren.