

## Rezept

# Kokos-Gemüse-Suppe

Ein Rezept von Kokos-Gemüse-Suppe, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Champignons oder Egerlinge	<b>1 Stange</b> Staudensellerie
<b>1</b> gelbe Paprikaschote	<b>250 g</b> Mangold
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 4 cm)	<b>2 Stangen</b> Zitronengras
<b>2</b> rote Chilischoten	<b>500 ml</b> Kokosmilch
<b>½ l</b> Gemüsebrühe	<b>4 Stängel</b> Koriandergrün
<b>2 EL</b> Limettensaft	<b>2 EL</b> helle Sojasauce
Salz	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

## Zubereitung

1. Die Pilze mit feuchtem Küchenpapier sauber abreiben und die Stielenden abschneiden. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie waschen und putzen, zarte Blätter abzupfen und weglegen. Den Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Den Mangold waschen. Die grünen Blätter von den Stielen abschneiden und grob hacken, die Stiele in feine Streifen schneiden.
2. Ingwer schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in sehr feine Streifen schneiden. Zitronengras waschen und die Enden abschneiden. Die Stangen in 4 - 5 cm lange Stücke schneiden und mit einem kleinen Topf oder einem Stößel leicht klopfen (so geben sie mehr Aroma ab). Chilis waschen, entstielen und mit den Kernen in feine Ringe schneiden.
3. Die Kokosmilch mit Gemüsebrühe, Ingwer, Zitronengras und Chilis in einem Suppentopf aufkochen. Das Gemüse und die Pilze dazugeben und darin offen bei mittlerer Hitze 4 - 5 Minuten köcheln lassen, bis es bissfest ist.
4. Koriander abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit dem Selleriegrün fein hacken. Die Suppe mit Limettensaft, der Sojasauce und Salz würzen. Mit dem Koriander bestreuen und gleich auf den Tisch damit.