

Rezept

Wintereintopf »India«

Ein Rezept von Wintereintopf »India«, am 11.11.2024

Zutaten

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
10 g frischer Ingwer	100 g Lauch
100 g Möhren	1 Kartoffel (75 g)
50 g Sellerie	1 kleine rote Paprikaschote (100 g)
1 EL Rapsöl	1 TL Currypulver
500 ml Gemüsebrühe	1 kleine Dose Kokosmilch (160 ml)
100 g TK-Rosenkohl	Salz
Pfeffer	Sambal oelek nach Belieben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 399 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Ingwer schälen und in winzige Würfelchen schneiden. Den Lauch längs durchschneiden, die harten dunkelgrünen Teile abschneiden, gründlich waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Die Möhren schälen, putzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffel und das Selleriestück schälen, waschen und würfeln. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem beschichteten hohen Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebelwürfel glasig dünsten. Den Ingwer und das Currypulver dazugeben, kurz mitrösten und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Das vorbereitete Gemüse und den Rosenkohl in die Suppe geben und zugedeckt bei milder Hitze 20 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Sambal oelek getrennt dazureichen.