

Cremig-Grüne Kokos Suppe I vegan

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 25 Min.

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 20 Min.

| | |
|-----------|----------------------|
| 300 g | Kartoffeln |
| 100 g | Karotten |
| 1 | Zwiebel |
| 3 cm | Ingwer |
| 3 Stangen | Lauch |
| 1 | Broccoli |
| 180 g | tiefgefrorene Erbsen |
| 2 TL | |
| 1/2 | Limette |
| 700 ml | Wasser |
| 300 ml | |
| 1 Bund | glatte Petersilie |
| 2 TL | Sesamsamen |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer |

1

Kartoffeln, Karotten, Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln.

2

Geputzten Lauch in dünne Ringe schneiden und Broccoli in feine Röschen teilen.

3

Kokosöl erwärmen und Zwiebel darin glasig dünsten. Ingwer zugeben, zwei Minuten mitdünsten und mit frisch gepressten Limettensaft ablöschen.

4

Das restliche Gemüse in den Topf geben, 700 ml Wasser angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

5

Erbsen und gehackte Petersilie zugeben, für weitere 3 Minuten köcheln und die Kokosmilch angießen. Die Suppe mit dem Mixstab oder im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6

Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten und über die Teller verteilen.

Tipp:



Ein paar der gegarten Erbsen vor dem Pürieren entnehmen und als Topping auf die Suppe geben.