



Orientalische Joghurt-Suppe

Zutaten

- 50 g Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 600 ml Wasser
- 2 TL Maggi Klare Brühe, Glas
- 60 g Reis
- 4 Stängel Minze
- 30 g Mehl
- 300 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Muskat
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Butter
- 1 EL Paprikapulver edelsüß

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken.
2. In einem Topf die Hälfte des THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Knoblauchzehen zugeben.
3. Wasser zugießen. MAGGI Klare Brühe darin auflösen und zum Kochen bringen. Reis zugeben und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 15-20 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren.
4. In der Zwischenzeit Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.
5. Mehl mit Naturjoghurt vermengen und die andere Hälfte des THOMY Reines Sonnenblumenöl unterrühren. Etwas von der heißen Brühe angießen und verrühren. Unter ständigem Rühren zur Suppe geben. Die Suppe darf jetzt nicht mehr kochen, sollte aber unter Rühren wieder kurz erhitzt werden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Zitronensaft abschmecken.
6. In einer kleinen Pfanne Butter heiß werden lassen und Paprikapulver einrühren.
7. Die Joghurt-Suppe mit der Paprikabutter beträufelt und mit Minze bestreut servieren. Dazu gefüllte Teigtaschen (Pogaca) servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	26 g
Energie	320 kcal
Fett	21 g
Protein	6 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen