



Wintergemüsesuppe

Zutaten

- 550 g Steckrüben
- 550 g Kürbis
- 500 g Petersilienwurzeln
- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 2 cm Ingwer
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1200 ml Wasser
- 3,5 EL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 1 TL Curry
- 165 ml Kokosmilch
- etwas Pfeffer
- 0,5 Bund Koriander

Zubereitung

1. Steckrüben, Kürbis und Petersilienwurzeln putzen, waschen, schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehe(n) und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebeln, Knoblauchzehe(n) und Ingwer darin andünsten. Gemüse zugeben und kurz weiter dünsten. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Gartengemüse Bouillon und Curry zugeben und bei geringer Wärmezufuhr 20 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren.
3. Danach die Suppe mit dem Schneidstab pürieren. Kokosmilch zugeben. Mit Pfeffer abschmecken.
4. Koriander waschen, Blättchen von den Stielen zupfen, klein hacken zu der Suppe geben und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	18 g
Energie	148 kcal
Fett	5 g
Protein	6 g

- ⌚ 45 Minuten
- ⊕ 6 Portionen