

SUPPE MIT KOKOSNUSS

Maissuppe mit Kokos und Zitronengras

Für 4 Personen

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stängel Zitronengras
- 2 Maiskolben
- 1 EL Olivenöl
- 3 dl Gemüsebouillon
- 1,5 dl Kokosmilch
- 1 TL schwarze Pfefferkörner

1 Zwiebel fein hacken. Das Zitronengras fein schneiden. Beim Maiskolben Schale und Haare entfernen. Maiskörner vom Kolben schneiden. Zwiebel im heissen Olivenöl 5 Minuten dünsten. Maiskörner und Zitronengras beifügen und 5 Minuten mitdünsten. 4 EL Maiskörner beiseite legen. Den Rest mit Bouillon ablöschen und anschliessend im Mixer pürieren. In eine Pfanne giessen und 15 Minuten leise kochen lassen.

2 Zum Fertigstellen Kokosmilch und Maiskörner zugeben und weitere 10 Minuten köcheln. Zum Servieren die Pfefferkörner grob zerstoßen und über die Suppe streuen.

Vorbereiten:
Kann bis und mit Punkt 1 im Voraus zubereitet werden.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 8 g Eiweiss,
10 g Fett, 52 g Kohlenhydrate,
1400 kJ/330 kcal