Christian Henze **Donnerstag, 25. August 2022**

Exotische Tomatensuppe mit Kokosmilch **Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Schnelle Küche, Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

2	kleine Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
400 g	Strauchtomaten
1	rote Chilischote
10 g	frischer Ingwer
2 EL	Butter
2 EL	Kokosraspel
2 EL	Currypulver
400 ml	Kokosmilch
200 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne
8 EL	süße Chilisauce
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker (nach Geschmack)
4 Stängel	frischer Koriander

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln.
2. Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen, Tomaten grob würfeln.
3. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und Chili fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
4. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen.
5. Tomaten, Chili, Ingwer, Kokosraspel und Currypulver dazugeben und 3-4 Minuten weiterbraten, bis alles aromatisch duftet.
6. Dann mit Kokosmilch ablöschen. Gemüsebrühe und Sahne dazu gießen und 10 Minuten sanft köcheln lassen.
7. Chilisauce hinzufügen, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und je nach Geschmack mit Zucker abschmecken.
8. Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein schneiden.
9. Die Tomatensuppe in Suppenschalen füllen und mit Koriander garniert servieren

Pro Portion: 390 kcal/ 1620 kJ
15 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 34 g Fett