

Stangensellerie-Suppe

Anzahl Personen: 2

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
2 EL	Kokosöl	
3 Stk.	Knoblauchzehen	fein hacken
1 Stk.	Zwiebeln	fein hacken
250 g	Stangensellerie	0.5 cm dick schneiden
100 g	Weisskohl	grob schneiden
150 g	Kartoffeln	in Würfeli schneiden
3 Stk.	Weinlaubblätter	fein schneiden
1 EL	Curry mild	
1 EL	Kurkuma	
600 ml	Wasser	
1 KL	Salz	
	Cayennepfeffer, Zimt, Kokosöl	
	Optional	
50 g	Kichererbsen, gekocht oder gekeimt	
2 Msp.	Grünteepulver Matcha	i

Anleitung

1. Die Gemüse nach Anleitung zerkleinern und mit den Gewürzen im Kokosöll andämpfen.
2. Wasser und Salz zugeben und die Suppe ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Mit Cayennepfeffer, Salz, Zimt und Kokosöl abschmecken.
4. Das Grünteepulver in wenig Wasser auflösen und erst kurz vor dem Servieren begeben.

Für 2 Personen ist diese Menge eine Hauptmahlzeit. Mit Kichererbsen wird die Suppe nahrhafter. Die gekeimten Kichererbsen mitkochen, die Gekochten können auch nachher zugegeben werden.

