

Kartoffel-Kokos-Curry-Suppe

Arbeitszeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	30 g
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	6 g
Brennwert	424 kcal / 1.759 kJ

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 200 g grüne Bohnen
- 2 EL Butaris Butterschmalz
- 2 EL rote Currypaste
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 400 ml Kokosmilch
- 1 TL Zucker
- 1 Spritzer Limettensaft
- Salz
- Frischer Koriander
- Frische Petersilie



Zubereitung:

Schritt 1/4

Kartoffel schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden.

Schritt 2/4

Einen großen Topf erhitzen und Butaris Butterschmalz hineingeben. Die gehackte Zwiebel unter gelegentlichem Rühren glasig dünsten. Die gehackten Knoblauchzehen hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten braten, bis sie duften. Currypaste, Kurkuma, Kreuzkümmel und Paprikapulver in den Topf geben. Gründlich umrühren und für 1-2 Minuten anbraten, bis die Gewürze aromatisch

sind. Kartoffelwürfel in den Topf geben und gut vermengen. Kokosmilch hinzufügen und genug Wasser hinzugießen, um die Kartoffeln leicht zu bedecken. Zum Kochen bringen, Hitze wieder reduzieren und die Suppe bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Schritt 3/4

Nach ca. 10 Minuten die Paprikastreifen und grünen Bohnen in die Kartoffel-Kokos-Curry-Suppe geben. Weiter köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und die Kartoffeln durchgekocht sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen. Zucker, Limettensaft und Salz nach Geschmack einrühren.

Schritt 4/4

Die Kartoffel-Kokos-Curry-Suppe vom Herd nehmen und kurz ruhen lassen. Vor dem Servieren mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.