

22) Marmio Suppe (Vegane Möhren-Mango-Suppe)

Asien

Der Jugendclub des BSF e.V. Richtsberg am Damaschkeweg 96 kocht jede Woche leckere Gerichte aus der ganzen Welt.

Jeden Montag haben Jugendliche die Auswahl zwischen drei spannenden Gerichten.

Von indisch, über hessisch bis zu arabisch, haben die Jugendlichen am Richtsberg schon alles gekocht, was die Weltküche zu bieten hat.

Zutaten:

- 650g Möhren
- 2 reife Mangos
- 3 Schalotten
- Ingwer nach Bedarf
- 1/2 Chilischote (rot)
- 50 g Sojasprossen
- 1 TL Currypulver
- 2 EL Öl
- ¾ l Gemüsebrühe
- 200 g Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- Limettensaft

Zubereitung:

- Möhren geschält schneiden
- Mangos schälen und zerkleinern
- Schalotten und Ingwer schälen und würfeln
- Chilischote ohne Kerne in Ringe schneiden
- Möhren, Schalotten, Ingwer und Curry andünsten.
- Alles in der Brühe aufgießen, Mangowürfel und Chiliringe begeben.
- ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe pürieren, Kokosmilch zugeben, nochmals erhitzen.
- Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Guten Appetit!

BSF Jugendclub unten / Marburg