

10) Bio-faire Curry - Kokos - Kraut - Suppe

Aus unserer Rezeptsammlung

Das Besondere an der Suppe ist, dass sie aus biologischen, regionalen und fair gehandelten Zutaten gekocht wird. Wir finden die Suppe lecker und fair!

Zutaten (für 6 Personen):

- 6 mittel-große bio-regionale Möhren
- 1/2 Kopf bio-regionaler Weißkohl
- 1/2 kg bio-regionale Kartoffeln
- 4 bio-regionale Zwiebeln
- 4 EL bio-faires Kokosöl (oder Bio-Sonnenblumenöl)
- 400 ml bio-faire Kokosmilch
- 1 Liter Bio-Gemüsebrühe
- 6 TL bio-faire Currypaste (gelb)
- Salz und bio-fairer Pfeffer zum Abschmecken

Die Zutaten kann man im Bioladen, Hofladen oder Supermarkt kaufen. Oder natürlich man hat einen eigenen Garten und baut das Gemüse selbst an.

Die fair gehandelten Zutaten sind im Weltladen erhältlich oder ebenfalls im Bioladen oder Supermarkt.

Zubereitung:

Die Möhren und die Kartoffel in Würfel oder Scheiben schneiden. Den Weißkohl und die Zwiebeln fein schneiden oder hobeln. Alles zusammen in dem Kokosöl anbraten. Anschließend mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20-30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Currypaste hinzufügen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.