

Wiringsuppe mit Kokosmilch und Champignons

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 Personen

1/2 Wirsing
2 Knoblauchzehen
1/2 rote Zwiebel
300 ml Gemüsebrühe
600 ml warmes Wasser
400 ml Kokosmilch
1 Esslöffel brauner Zucker
1 Esslöffel Limettensaft
1 Esslöffel Zitronensaft
100 g braune Champignons
150 g frischer Spinat
1 Esslöffel Kurkuma
1 Esslöffel Ingwer
2 Esslöffel Curry
Salz
Olivenöl

Ausflug in die Ferne: Durch die Kombination von Kokosnuss und Limette erhält unsere Wiringsuppe eine asiatische Note und schmeckt durch das scharfe Curry herrlich pikant - genau das Richtige für herbstliche Tage.

- 1 -

Backofen auf 150 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

2 große Wirsingblätter waschen und in Streifen schneiden. Wirsingstreifen auf das Backpapier legen, mit einem Backpinsel mit Olivenöl bestreichen und anschließend salzen. Für ca. 10 Minuten in den Backofen legen.

- 3 -

Den restlichen Wirsing mit einem großen Messer in kleine Stücke schneiden, anschließend waschen. Spinat waschen und Stiele entfernen. Knoblauch und Zwiebel in feine Würfel schneiden.

- 4 -

Großen Topf bei mittlerer Stufe erhitzen. Olivenöl, Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Wirsing, Spinat, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben und mit Kurkuma, Ingwer und Curry würzen. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Blätter weich werden und zusammenfallen. Anschließend Limettensaft und braunen Zucker hinzufügen und gut vermengen.

- 5 -

Mit einem Stabmixer fein pürieren. Wasser hinzufügen und erneut pürieren.

- 6 -

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten.

- 7 -

Wiringsuppe mit Kokosmilch und Champignons

Wiringsuppe in eine Schüssel geben und mit gedünsteten Pilzen, krossen Wirsing-Chips und 1 Spritzer Zitronensaft anrichten.