

MANGO-KOKOS-SUPPE

ZUTATEN

für 4 Portionen

1 Glas b*Mangopüree
1 Dose b*Kokosmilch
200 ml b*Gemüsefond
Saft einer halben Orange
1 kleine Schalotte
1 kl. Stück Ingwer (ca. 3 cm)
2 TL Schwarzkümmelöl
Salz, Pfeffer, Chili nach Geschmack
etwas Olivenöl zum anschwitzen
Etwas frischer Koriander
b*Kokoschips zum Garnieren

... SO GEHT'S

1. Schalotte fein würfel und in wenig Öl anschwitzen.
2. Ingwer schälen, raspeln und hinzugeben.
3. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen.
4. Das Mangopüree einrühren und 5 Minuten köcheln lassen.
5. Dann mit Salz, Pfeffer und dem Saft der halben Orange abschmecken.
6. In Schalen füllen und vor dem Servieren einige Tropfen Schwarzkümmelöl darauf träufeln.
7. Mit frischem Koriander und Kokoschips (*Tip*: Die Kokoschips vorher mit 1 TL Zucker leicht karamellisieren) garnieren.



GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT