

Karibische Gemüse-Suppe

ZUTATEN

75g Alsan bzw. Margarine, 50g Zwiebeln (gewürfelt), 50g Sellerie (gewürfelt), 50g Karotte (gewürfelt), 50g Lauch (klein geschnitten), 100g Mango (klein geschnitten), 100g Papaya (klein geschnitten), 100g Banane (klein geschnitten), 500 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

Alsan im Topf erhitzen. Zwiebeln, Sellerie, Karotte und Lauch in den Topf geben und ca. 4-5 Minuten mit leichter Bräunung dünsten. Anschließend die Mango, Papaya und Banane dazugeben und nochmals für 1-2 Minuten mitdünsten. Nun die 500 ml Gemüsebrühe hinzufügen, kurz aufkochen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Mit Sojasahne und gerösteten Kokosflocken garnieren. Man kann das Rezept natürlich auch beliebig abwandeln: z.B. mit Ananas oder Kokosmilch...