



Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Currysuppe mit Falafel

Currysuppe mit Falafel

1 Esslöffel Rinatura Kokosöl kaltgepresst Bio

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Esslöffel frischer Ingwer

3 Esslöffel Rinatura Curry Paste mild Bio

400 ml Rinatura Kokosnussmilch Bio

1 Esslöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

1 l Wasser

2 Karotten

1 rote Paprika

30 g Spinat oder Mangold

1 Limette, den Saft davon

Salz & Pfeffer

Frischer Koriander

1 Packung Rinatura Falafel Indian Style Rote Linsen Bio

Currysuppe mit Falafel

1.

Falafelmischung nach Packungsanleitung zubereiten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hacken. Karotten in dünne Scheiben schneiden, Paprika würfeln und Spinat/Mangold hacken.

In einem großen Topf das Kokosöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und einige Minuten anschwitzen. Gelbe Currypaste hinzufügen und kurz anbraten. Kokosmilch sowie Gemüsebrühe dazugeben und zum Kochen bringen. Dann die Karotten und Paprika hinzufügen. Die Suppe für etwa 10-15 min. köcheln lassen.

Währenddessen die Falafel nach Packungsanleitung braten und dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Spinat in die Suppe unterrühren und einige Minuten köcheln lassen, bis er welk wird.

Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Falafelbällchen vorsichtig in die Suppe geben. Suppe mit Koriander garnieren.