

Mango-Kokossuppe

Zutaten für 4 Portionen :

250	g	Mangofruchtfleisch (etwa ½ Mango),
400	ml	Kokosmilch (Dose),
400	ml	Gemüsebrühe,
1		Schalotte,
150	g	Staudensellerie,
150	g	Lauch,
100	g	gelbe Paprikaschote,
1		Fleisch-Tomate,
200	g	Zucchini,
1 Stück (2cm)		frischer Ingwer,
4	EL	Olivenöl,
1	TL	Currypulver (mild),
2	EL	geröstete, ungesalzene Erdnüsse,
2	EL	Zitronensaft,
1	Prise	Salz,
1	Prise	Pfeffer,
1	TL	geröstetes Sesamöl.



Zubereitung :

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Zucchini waschen, schälen und klein würfeln. Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Paprika und Staudensellerie waschen und in kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und die Schalotte glasig dünsten. Die Zucchini zugeben und andünsten. Mit Curry bestäuben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt 20 Min. dünsten lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Kokosmilch untermischen. Aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Inzwischen in einem anderen Topf Lauch, Staudensellerie und Paprika in 2 EL Öl andünsten und bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

Die Erdnüsse grob hacken. Die Tomate am Stielansatz kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser blanchieren, die Haut abziehen, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Mango schälen, für die Dekoration 4 Streifen Fruchtfleisch abschälen und in Zitronensaft tauchen. Das übrige Mango – Fruchtfleisch klein würfeln und mit den gehackten Erdnüssen und den Tomatenwürfeln zum Gemüse geben.

Servieren :

Die Suppe in tiefe Teller schöpfen, das Gemüse in die Mitte geben. Die Mango Streifen dekorativ aufrollen und – nach Geschmack etwas geröstetes Sesamöl auf die Suppe träufeln.