



Paprika-Orangensuppe

Zutaten (für vier Personen)

2 gelbe Paprikaschoten (mittlere Größe)
1 EL Olivenöl
½ EL brauner Zucker
Saft von einer Orange
400 ml Gemüsebrühe
300 ml Kokosmilch
1 Banane püriert
½ TL gemahlener Ingwer
½ TL Kurkuma
1 EL rosa Beeren
Zesten von einer unbehandelten Orange
4 Minzkrönchen

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Paprikaschoten halbieren, entkernen, säubern und in kleine Blättchen schneiden. In heißem Olivenöl angehen lassen. Braunen Zucker zugeben, unterrühren und leicht ankaramellisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen, Bananenpüree unterrühren und mit Kokosmilch auffüllen. Gemüsebrühe zufügen, kurz aufkochen und dann köcheln lassen. Mit gemahlenem Ingwer, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. In tiefem Teller oder Terrine anrichten, mit rosa Beeren und Orangenzesten bestreuen, mit Minzkrönchen garnieren.

Nährwerte pro Portion

156 kcal - 8 g Fett - 6 g Eiweiß - 15 g Kohlenhydrate - 1,2 BE
Dieses Gericht ist vegan & glutenfrei.