

Indische Currysuppe

mit Äpfel, Bananen und gerösteten Cashew-Kernen



Etwa
172 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Lauchstreifen in der Margarine anschwitzen. Nun die Hälfte der Äpfel und der Bananen kleingeschnitten hinzu geben und mit Currypulver bestäuben.

Ingwer dazu geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Etwas köcheln lassen. Nun die Milch hinzu geben und alles pürieren. Den Rest der Äpfel und Bananen fein würfeln, in die Suppe geben und abschmecken.

Am Schluss geschlagene Sahne unterheben und die Suppe mit den gerösteten Cashewkerne bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen

120 g Lauch in Streifen
160 g Apfel geschält
160 g Banane geschält
12 g Currypulver
8 g Ingwer
12 g Halbfettmargarine
400 ml Gemüsebrühe
120 ml Milch halbfett
12 g Cashewkerne
40 ml Sahne