

4 Personen

1 Stunde

- 5 getr. Mu-Err-Pilze
- 8 g Kelp/Kombu
(alternativ Wakame)
- 300 ml Kokosmilch
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 Stängel Zitronengras
- 2 Knoblauchzehen
- 1 cm Ingwer
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Stange Sellerie
- 200 g Blumenkohl
- 4 Stängel Koriander
- 20 Blätter
Thai-Basilikum
(alternativ Basilikum)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Banane
- 1 Limette
- 1 TL schwarze
Sesamsamen

Kokos-Zitronengras-Suppe mit Kombu

Die Mu-Err-Pilze waschen und für ca. 10 Minuten in Wasser einweichen. Den Kelp für 10 Minuten in Wasser einweichen. Nach 5 Minuten das Wasser wechseln. Anschließend auswringen und in feine Querstreifen schneiden.

Die Kokosmilch mit der Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Das Zitronengras hineingeben und mitköcheln lassen. Den Knoblauch und den Ingwer schälen, sehr fein hacken und in den Topf geben. Die eingeweichten Mu-Err-Pilze in feine Streifen schneiden und ebenfalls in den Topf geben.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Das Gemüse in den Topf geben und mitköcheln lassen.

Die frischen Kräuter waschen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Banane schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Limette auspressen.

Das Zitronengras aus der Suppe herausnehmen. Die Suppe vom Herd nehmen und zuletzt die frischen Kräuter, Kelp, Bananenscheiben, Limettensaft und den schwarzen Sesam unterrühren.

