



# Mangold-Kokos-Suppe



2 Portionen



30 Min.

## Zutaten

- 300 g Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote
- 10 g Butter
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch
- 50 ml Schlagsahne
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 Tl Currypulver
- Spritzer Zitronensaft



## Schon gewusst?

Mangold ist voll mit Folat und Eisen und daher super gesund!

## Zubereitung

1. Mangold verlesen, waschen, putzen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Chili waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken.
2. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili zur Butter geben und bei mittlerer Hitze glasig schwitzen.
3. Mangold zugeben und mit der Brühe und der Kokosnussmilch ablöschen. Sahne unterrühren und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Salz, Cayennepfeffer, Curry und einem Spritzer Zitronensaft würzen und abschmecken. Suppe in Schälchen füllen und servieren.

Guten  
Appetit!



# Mangold-Kokos-Suppe



2 Portionen



30 Min.

## Zutaten

- 300 g Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote
- 10 g Butter
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch
- 50 ml Schlagsahne
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 Tl Currypulver
- Spritzer Zitronensaft



## Schon gewusst?

Mangold ist voll mit Folat und Eisen und daher super gesund!

## Zubereitung

1. Mangold verlesen, waschen, putzen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Chili waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken.
2. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili zur Butter geben und bei mittlerer Hitze glasig schwitzen.
3. Mangold zugeben und mit der Brühe und der Kokosnussmilch ablöschen. Sahne unterrühren und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Salz, Cayennepfeffer, Curry und einem Spritzer Zitronensaft würzen und abschmecken. Suppe in Schälchen füllen und servieren.

# Guten Appetit!