



Madras Curry-Suppe mit Koriander

🕒 Preparation time: 25 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten (für zwei Hauptspeise-Portionen)

- 1 (rote) Zwiebel (ca. 70-80g)
- 150 g Chinakohl (ca. 1/3 des Kohlkopfs)
- 250 g Zucchini (1 kleine Zucchini)
- 90-100g Karotte (1 mittlere Karotte)
- 150 g Zuckerschoten
- 20 g Ingwer
- 1-2 TL Kokosöl
- 1 TL Sesamöl
- 1,5 EL [Hot Madras Currypulver](#)* (*Amazon Affiliate-Link)
- 1 TL geschrotete Korianderkörner (kann entfallen)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- Einige Zweige Thai-Basilikum (optional)
- Eine Hand voll frischer Koriander
- 1 TL Kurkuma
- Chiliflocken nach Belieben
- 2 EL glutenfreie Tamari Sojasoße
- 4 EL Natur-Sojajoghurt (ich benutze Sojade)
- Zum Garnieren: Korianderblättchen und pro Portion 1 EL Sojajoghurt

Zubereitung (ca. 25-30 Minuten)

Dieses Rezept ist wirklich einfach und geht super schnell. Nur zu Beginn bedarf es ein wenig "Schnippel-Arbeit". Los geht's:

1. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Chinakohl waschen und 150 g fein aufschneiden. Zucchini waschen, die Enden kappen und zwei Hände voll dünne Zucchini-Spaghetti mit einem [Julienne-Hobel](#)* (*Amazon Affiliate-Link) abtrennen (das ist optional/zum Garnieren). Restliche Zucchini (ca. 150-170 g) klein schneiden. Mit der Karotte ebenso verfahren (einige feine Streifen abtrennen, Rest aufschneiden). 150 g Zuckerschoten waschen, die Ende abschneiden und einmal schräg halbieren. 20 g Ingwer mit einem Löffel schälen.
2. 1-2 TL Kokosöl und 1 TL Sesamöl in einem Wok erhitzen (Wer einen [besonders guten Wok sucht, kann sich diesen hier](#) Mal ansehen*/(*Amazon Affiliate-Link). Zwiebelstreifen darin kurz glasig andünsten. Dann Zucchini- und Karottenstücke, aufgeschnittenen Chinakohl sowie die klein geschnittenen Zuckerschoten hinzu geben (nur die gehobelten Zucchini- und Karottenstreifen für später zur Seite legen). Das Gemüse kurz anbraten (nicht durchbraten!) und den Ingwer mit einer Reibe dazu reiben.
3. Tipp: Zum Aufreiben von geschälten Ingwer benutze ich eine "Ingwer-Reibe". Damit gelingt es, dass wirklich nur das Fruchtfleisch und der Saft des Ingwers ins Essen gelangen, die harten Fasern jedoch zurück bleiben. Ich nehme dafür seit Jahren [diese Ingwerreibe von der Firma Arche](#)* (*Amazon-Affiliate-Link) und bin super zufrieden damit.
4. Dann 1,5 EL Hot Madras Currypulver sowie 1 TL geschroteten Koriander unter das Gemüse mischen und dieses nach kurzem Braten mit 300 ml Wasser aufgießen. Gemüse im Wasser rund 4-5 Minuten dünsten lassen.
5. Nach 4-5 Minuten Kochzeit ein Dose Kokosmilch sowie 2-3 Zweige Thai-Basilikum (=optional) und einige Blätter Koriander dazu geben und die Suppe nochmals aufkochen lassen.
6. Suppe danach 5-7 Minuten ganz sanft köcheln lassen. Suppe mit 1 TL Kurkuma, Chiliflocken nach Belieben und 2 EL Sojasoße würzen sowie mit Madras Currypulver und weiterer Sojasoße individuell abschmecken.
7. Suppe vom Herd nehmen, die Thai-Basilikum-Blätter entfernen (denn sie haben so harte Stängel und sind bereits ausgekocht) und 4 EL Sojajoghurt einrühren (nicht nochmals stark erhitzen, denn der Sojajoghurt könnte dann ausflocken).
8. Suppe auf zwei Schalen aufteilen, mit den vorbereiteten Karotten- und Zuchinistreifen sowie geschrotetem und frischem Koriander sowie Sesamkörnern und Chiliflocken garniert servieren.