

Madras Curry-Suppe mit Koriander

Neulich hatte ich mir in den Kopf gesetzt, unbedingt eine Kokosmilch-Suppe mit einem meiner Lieblingsgewürze zu machen: Madras Curry. Ich liebe dieses Currypulver. Es ist unglaublich intensiv, scharf und aromatisch. Und wenn ich viel Hunger und wenig Zeit habe, werfe ich am liebsten viel frisches Gemüse in einen großen Wok und gieße sie mit Kokosmilch auf. Natürlich dürfen bei mir frischer Koriander und herrlich duftendes Thai-Basilikum nicht fehlen. Gesagt getan und heraus kam eine herrliche Madras Curry-Kokosmilchsuppe die mich rundum satt und glücklich gemacht hat. Ein bisschen ist dieses Rezept auch eine Reise durch den Kühlschrank. Denn Ihr könnt damit wunderbar alle Gemüsereste verwerten, die Ihr noch so zu Hause habt. Zucchini, Karotten, Zuckerschoten und Chinakohl sind nur eine Möglichkeit. Ihr könnt auch Brokkoli, Blumenkohl, Paprika und Auberginen anbraten und mit Kokosmilch aufgegossen genießen. Denn das Rezept ist ein indisch-asiatisches Allroundtalent, das einfach immer perfekt ist. Lasst es Euch schmecken, Eure Lea

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: 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. 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 Zuckererbsenschoten 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.

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.

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. Gemüse mit reichlich Madras Currypulver und geschroteten Korianderkörnern würzen. 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. Currysuppe mit Kokosmilch aufgießen, die Kräuter hinzufügen und würzen. 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. 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). Suppe auf zwei Schalen aufteilen, mit den vorbereiteten Karotten- und Zucchinistreifen sowie geschrotetem und frischem Koriander sowie Sesamkörnern und Chiliflocken garniert servieren.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Grünes Curry mit Tofu und Koriander](#)
- [Auberginencurry mit Jasmin-Duftreis](#)
- [Back to basic](#)