

Kochbananensuppe

je 1 Stange Staudensellerie, Möhre, Lauchzwiebel

100 g Zuckerschoten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Chilischote

2 gelbe Kochbananen

3 EL Sesamöl

200 ml Orangensaft

200 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

1 Döschen Safranpulver (0,1 g)

Cayennepfeffer

Gemüse abbrausen, putzen. Sellerie, Möhre in feine Scheiben schneiden.

Zuckerschoten in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Chili abbrausen, längs halbieren, putzen, fein hacken.

Kochbananen schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebel, Sellerie, Möhre, Knoblauch, Hälfte Chili im Sesamöl andünsten. Bananen zugeben, kurz mitdünsten.

Mit Orangensaft, Brühe, Kokosmilch ablöschen. Aufkochen und ca. 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Suppe sehr fein pürieren. Mit Safran, Cayennepfeffer & Salz abschmecken. Mit Schoten, Lauchzwiebeln und restlichem Chili garnieren & servieren.

Pro Portion: ca. 255 kcal, 13 g F; 33g KH, 3g E