



INDISCHE GEWÜRZSUPPE



ZUTATEN:

160 g Zucchini
160 g Lauch
160 g Karotten
160 g Karfiol
2 Tomaten
2 Paprika, grün
100 g Erbsenschoten
100 g Ingwer
½ Knoblauchzehe
2TL Bio-Kümmel ganz, Grünberg
2TL Bio-Kurkuma gemahlen, Grünberg
1TL, Bio-Paprika edelsüß, Grünberg
1 Prise Bio-Ceylon Zimt gemahlen, Grünberg
6 EL Öl
500 ml Gemüsefond
1 Handvoll frische Korianderblätter
Saft einer Limette
Salz & Pfeffer



Zubereitung :

Zucchini, Lauch und Karotten würfelig schneiden. Karfiol in kleine Röschen teilen und Tomate, Paprika und Erbsenschoten in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch fein hacken und mit Kümmel, Kurkuma, Paprika und Zimt in Öl in einem Topf ca. 3-4 Minuten anrösten. Das Gemüse hinzufügen und weitere 3-4 Minuten dünsten. Mit Gemüsefond aufgießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse bissfest ist. Mit Limettensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen Korianderblätter servieren.