



Zutaten für 4 Personen

- 2 EL Olivenöl (WL)
- 1 kl. Zwiebel, feingehackt
- ½ Lauchstange in feinen Ringen
- 100 g Quinoa, mehlfein gem. (WL)
- 1 TL mittelscharfer Curry (WL)
- 2 Zitronengrasstängel
- 1 l. Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch (WL)
- frischer oder getr. Thymian (WL)
- Gemüseextrakt

So geht´s

Zwiebel und Lauch im Olivenöl andünsten, Quinuamehl und Curry unterrühren, Zitronengrasstängel zugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen, unter Rühren aufkochen, bei schwacher Hitze unter zeitweiligem Rühren 20 min. köcheln lassen, nach 10 min Kokosmilch zugeben. Zitronengrasstängel entfernen. Die Suppe mit frischem oder getr. Thymian und Gemüseextrakt abschmecken. Je nach Konsistenz mit ein wenig Gemüsebrühe verdünnen. Quinoa-Curry-Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Olivenöl beträufeln.

Tipp: Der Lauch kann auch separat gedünstet und als Suppeneinlage verwendet werden.