



Currycremesuppe

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Äpfel fein reiben. In einer Pfanne mit Öl Zwiebel, Knoblauch und Äpfel darin andünsten. Den Curry darüber streuen und kurz mitrösten.

Die Tomaten vierteln und mit den Kokosflocken beifügen. Das Mehl darüber streuen. Alles gut mischen und mit der Bouillon ablöschen.

Die Suppe zugedeckt etwa 30 Minuten kochen lassen.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Nicole Nüssle.

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 25 g BONA Pflanzenöl
- 2 Äpfel
- 2 Esslöffel Currypulver, mild
- 2 Tomaten
- 40 g Kokosflocken
- 1 EL Mehl
- 8 Gemüsebouillon
- 3 EL Mandelblättchen
- 20 ml Sauerrahm
- Pfeffer und Salz