

## koch, back & schmeck Bio zum Advent

### Duftende Rosenkohl-Bananen-Curry Suppe

Menge		Zutaten	Zubereitung
für 4 Portionen	für 10 Portionen		
1 1 1 EL	2,5 2 2 EL	Zwiebeln Knoblauchzehen Ingwer, gerieben	und pellen und zerkleinern. schälen und zerkleinern.
2 St. 250 g	5 St. 650 g	Bio-Bananen Bio-Rosenkohl	von der Schale befreien und in Scheiben scheiden. von den äußeren Blättern befreien, Strunk entfernen und in viertel schneiden.
1 EL 1-3 TL	2,5 EL 2,5- 7,5 EL	Bio-Rapsöl Currypulver	in einem Topf erwärmen, zugeben, sowie Zwiebel, Knoblauch und den Ingwer. Das Ganze anschwitzen und nach ca. 3 Minuten, Bananen und den Rosenkohl zufügen. Umrühren und mit
750 ml 150 ml	1,8 L 375 ml	Gemüsebrühe Bio-Sahne	aufgießen. 15 Minuten köcheln lassen und mit verfeinern. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und mit
1 TL 1 EL	2,5 TL 2,5 EL	Bio-Zitronenschale, Petersilie Salz, Pfeffer	und nach Geschmack mit abschmecken.

#### Tipps/Variationen:

- Gemüse kann je nach Saison ausgetauscht werden
- Bananen können auch schon braun sein
- anstatt Sahne kann Bio Kokosmilch verwendet werden