

Winter



Zusatz-Content

Einfach scannen oder unter:  
[www.muster.com](http://www.muster.com)



Rezept von Herbert Fritsch  
aus dem „MANGOLDS“ in Graz

Zutaten für 4 Personen

60 g Zwiebel  
80 g Paprika, rot  
100 g Erdäpfel  
140 g Kohl  
500 ml Gemüsefond  
200 ml Kokosmilch  
1 Zehe Knoblauch  
100 g Jungzwiebel  
1 EL Curry  
3 EL Sojasauce  
1 EL Sesam, schwarz  
Salz, Pfeffer  
Koriander  
Olivenöl



## Asia-Kohlsuppe mit Kokosmilch

### Zubereitung

Strunk des Kohls entfernen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Paprika und geschälte Erdäpfel in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln in Olivenöl andünsten, den Knoblauch beigeben und leicht anrösten. Mit Gemüsefond und Kokosmilch aufgießen, Kohl, Paprika, Curry und Erdäpfel hinzufügen. Köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Geschnittenen Jungzwiebel einstreuen und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Mit geschnittenem Koriander und schwarzem Sesam servieren.

Für das Joghurt dressing alle Zutaten vermengen, Endiviensalat in feine Streifen schneiden und in kaltes Wasser einlegen. Anschließend abseihen und abtupfen. Salat mit Dressing marinieren.

### Tipp

*Frittierte Pastinaken Chips,  
getrocknete Apfelchips, gehobelter  
Parmesan oder Kresse.*

CO<sub>2</sub>-Fußabdruck

291 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion

bei Zubereitung mit biologischen,  
saisonalen und regionalen Zutaten  
und energieeffizienten Geräten.

387 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion

bei Zubereitung mit konventionellen,  
teils nicht saisonalen und regionalen  
Zutaten und herkömmlichen Geräten.