

Kochen


Kalte Peperonisuppe mit Mango-Joghurt

EIGENSCHAFTEN

 **PURINARM**



ZUTATEN

 Für 4–6 Personen

1 Zwiebel **klein**

2 Knoblauchzehen

1 Peperoncino

3 Peperoni rot, gross

1 **Esslöffel** Rapsöl

5 dl Hühnerbouillon **ersatzweise Gemüsebouillon**

2 dl Kokosmilch

0.5 Mango

1 Naturejoghurt

Salz, Pfeffer **aus der Mühle**

3 **Zweige** Basilikum **ersatzweise Koriander**

NÄHRWERT

Pro Portion

8 g Kohlenhydrate

3 g Eiweiss

7 g Fett

108 g kKalorien

3 g *ProPoints™*

ZUBEREITUNG

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Den Peperoncino halbieren, entkernen und in feine Streifchen schneiden.
- 2** Die Peperoni schälen, halbieren, entkernen und würfeln.
- 3** In einer mittleren Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Peperoni und Peperoncino beifügen und kurz mitdünsten. Bouillon und Kokosmilch dazugießen und alles zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen, bis die Peperoni weich sind.
- 4** Inzwischen die Mango schälen. Das Fruchtfleisch zuerst vom Stein, dann in Würfel schneiden. Die Mango mit dem Joghurt in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren kalt stellen.
- 5** Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Durch ein Sieb passieren, um letzte zähe Hautfetzchen zu entfernen. Die Suppe mit Salz sowie Pfeffer pikant abschmecken und bis zum Servieren abkühlen lassen.
- 6** Basilikum- oder Korianderblätter hacken.
- 7** Zum Servieren die Suppe in gut vorgekühlten Schalen oder Gläsern anrichten. Den Mango-Joghurt auf die Suppe geben und mit den Kräutern bestreuen.