Geröstete Paprikasuppe mit Quinoa-Crunch

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	50 g
Paprika, orange	4 St.
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	1 TL
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	700 ml
Paprika, edelsüß	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Koriander, frisch	5 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, mittlerer Topf mit Deckel, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier, SILVERCREST Standmixer

1. Quinoa in einen kleinen Topf mit 200 ml Gemüsebrühe geben und ca. 15 Min. gar kochen.

2. Währenddessen den Ofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, halbieren und entkernen. Schalotten halbieren und schälen. Den Knoblauch abziehen. Das Gemüse in eine ofenfeste Form geben und für 10 Min. rösten. Quinoa abgießen und mit Olivenöl vermischen. Quinoa auf einem Blech verteilen, mit in den Ofen geben und für weitere 10 Min. rösten.

3. Geröstetes Gemüse mit Kokosmilch in einen Mixer geben und fein mixen und zusammen mit der übrigen Brühe und Paprikapulver in einen mittleren Topf geben. Paprikasuppe aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter zupfen. Paprikasuppe mit Quinoa-Crunch und Koriander servieren.

Guten Appetit!

Tipp / Info: Koriander lässt sich prima gegen Kresse austauschen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	320 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	19 g