

LiaLove Kids Rezepte

Vegane Maissuppe (mit pflanzlichem Bacon)

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein Würfeln. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Die halbe Chillischote ohne Kerne ebenfalls in Stücke schneiden. Wenn die Chillischote sehr scharf ist, dann bitte entsprechend gering dosieren. Die Suppe soll nur ganz leicht scharf sein. Wenn eure Kinder gar nicht scharf mögen, dann einfach weglassen.

2. Alles zusammen in einer heißen Pfanne mit etwas Pflanzenöl anbraten bis die Zwiebel glasig sind. Den Mais (Dosenwasser vorher abgießen) ebenfalls in die Pfanne geben und ca. 2 - 3 Minuten mitbraten.

3. Das Ganze mit Kokosmilch ablöschen. Ca. 5 Esslöffel Wasser hinzugeben. Ebenfalls den Kurkuma und die Gemüsebrühe.

4. Nun alles in einen Mixer geben und ca. 2 Minuten gut durchmischen. Währenddessen die Limette auspressen. Zuerst einmal die Hälfte des Safts zugeben. Danach nochmal kurz mixen. Nun der erste Geschmackstest. Die Suppe so abschmecken, dass es euch und euren Kindern schmeckt. Ggf. noch etwas Pfeffer, mehr vom Limettensaft, Chili, Gemüsebrühe hinzugeben - ja nachdem was ihr gut findet.

5. Veganen Bacon in der Pfanne knusprig braten. Auf diesen Teil könnt ihr auch verzichten, wenn ihr keinen veganen Bacon mögt. Wir finden ihn sehr lecker und passt unserer Meinung nach bestens dazu.

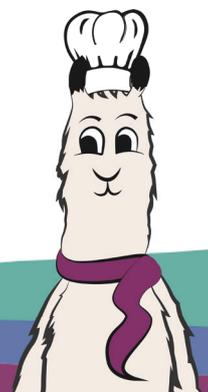
6. Suppe in eine Schale geben, ca. 1 EL Bacon in die Mitte. Mit etwas Korianderblätter oder Schnittlauch sowie der restlichen Chili klein geschnitten und den Kokosraspeln garnieren. Auch das könnt ihr natürlich gestalten wie ihr wollt.

Das LiaLama und das LiaLove Kids Team wünscht euch guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen :-)

Zutaten

- > 1 Dose Mais
- > 1/2 Dose Kokosmilch
- > 1 Knoblauchzehe
- > 1 Zwiebel
- > 1 Chillischote
- > 1 cm Ingwer
- > 3 TL Gemüsebrühe
- > 1/2 TL Kurkuma
- > 1 Limette
- > ggf. Bacon vegan
- > ggf. Koriander
- > ggf. Kokosraspel

#VeganeMaissuppe



Bilder



#VeganeMaissuppe

