







Tomatensuppe

 2 EL Mascobado* 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 Glas Tomaten* Salz* und Pfeffer* Kräuter der Provence* 1 Becher Sahne 1-1½l Gemüsebrühe Öl* nach Belieben frischer Basilikum	 Mascobado in Öl karamellisieren. Kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mit den Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen. Mit den Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Die Suppe pürieren und mit Sahne verfeinern. Mit frischem Basilikum servieren.
--	--

Grüne Erbsensuppe

 300 g Erbsen 1 Zwiebel 1 l Gemüsebrühe etwas Mehl 1 Dose Kokosmilch* 50 g Cashewnüsse* Curry* Salz* und Pfeffer* Öl*	 Zwiebel in Öl anbraten, die Erbsen dazugeben, mit Mehl stauben, Curry untermischen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles ca. 10 min köcheln lassen. Dann die Kokosmilch und die gehackten Cashewnüsse zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe pürieren
---	---

Spinatsuppe exotisch

 500 g Spinat 1 große Zwiebel ½ l Gemüsebrühe 1 Dose Kokosmilch* 1 Glas Limonade* 1 EL Honig* 1 EL Kokosraspel* 1 EL Currypaste* Curry* Salz* und Pfeffer*	 Zwiebel fein würfeln. Honig in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasieren. Den gewaschenen Spinat dazugeben, zusammenfallen lassen und mit der Limonade ablöschen. Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch aufgießen und etwa 5 min kochen. Mit den Gewürzen abschmecken. Nach Belieben die Suppe pürieren.
---	---