



Gemüse-Currysuppe mit Reis



30 Min.

Zutaten für eine Portion

- 1 Flasche **Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)**
- 1 Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Gemüse-Currysuppe)**
- ½ Karotte
- ½ Selleriestange
- 50 g Lauch (vom weißen Anteil)
- 50 ml Wasser
- 50 g Kokosmilch
- 1 Handvoll gekochter Reis vom Vortag
- 1 EL Gartenkresse oder Thaibasilikum zum Garnieren
- Salz

NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	544 kcal / 2278 kJ
Protein	17 g
Fett	21 g
Kohlenhydrate	67 g

Zubereitung

Die Karotte schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Selleriestange waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch waschen und quer in feine Streifen schneiden.

Das Gemüse mit Wasser in einen kleinen Topf geben und zugedeckt am Siedepunkt etwa 10 Minuten weich dünsten. Die Flüssigkeit darf dabei weitgehend verkochen.

Nutricomp® Drink Plus Fibre, Kokosmilch, **My®Nutricomp Würzmischung (Gemüse-Currysuppe)** hinzufügen und einmal kurz aufkochen. Mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz abschmecken.

Anrichten

Den Reis in einen tiefen Teller streuen und die heiße Suppe darauf gießen. Wahlweise den Reis in der Suppe erhitzen. Mit Kresse oder Thaibasilikum garnieren.

i Tipp

Falls die Gemüse-Currysuppe mit Reis lieber etwas kräftiger gewürzt verzehrt wird, kann ein zweites Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Gemüse-Currysuppe)** dazugegeben werden. Anstelle des frischen Gemüses kann auch sehr gut Tiefkühlgemüse verwendet werden. Die Suppe hält sich im Kühlschrank 1 Tag. Beim Erwärmen immer darauf achten, dass sie nicht kocht. Falls sie in kleineren Portionen entnommen wird, vor der Entnahme immer einmal kurz umrühren.

Muss der Reis erst frisch gekocht werden, dann eignet sich entweder Basmati- oder Jasminreis sehr gut. Denn sie kochen maximal 10 Minuten. Sehr praktisch ist auch Kochbeutelreis. Restlicher Reis kann im Kühlschrank für andere Kombinationen etwa 2 Tage aufbewahrt werden.