

Zutaten für 2 Portion

- 500 g Paprikaschoten
- ½ Zwiebel
- Knoblauchzehe
- ½ EL Currypulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- Koriander
- 0,5 l Seitenbacher
Brühe
- 50 g Magerquark
- 300 g Fleisch

Curry-Paprika-Suppe

500 g Paprikaschoten waschen, putzen, in kochendem Wasser kurz überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen. Anschließend würfeln, ½ Zwiebel schälen und würfeln, Paprika und Zwiebel in einer beschichteten Pfanne ca. 5 Minuten anbraten, ½ EL Currypulver und ½ TL Kreuzkümmel, etwas Koriander und eine gepresste Knoblauchzehe unterrühren; ca. 1 Minute weiterbraten dann 0,5 l Gemüsebrühe dazugießen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe vom Herd nehmen, 50 g Magerquark dazugeben und mit dem Pürierstab alles pürieren und aufschlagen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken. Jeden Teller mit Paprikastückchen und einem Basilikum- o. Petersilienstängel dekorieren.

Dazu 150 g Fleisch pro Person essen.
Schmeckt besonders gut an kalten Tagen.