



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Bananen Chili Suppe

Das ist eines meiner ältesten Rezepte. Woher ich es habe ist in meiner wilden Studentenzeit verloren. Aber es ist eines der Rezepte, nach dem auch meine ordentliche, katholische Familie von Land ganz verrückt ist. Wenn ich zu Besuch war, habe ich dann meistens das Kochen übernommen. Das war einfacher – denn so habe ich sichergestellt, dass ich alles essen konnte. Meistens habe ich zwar eher Pasta oder „deutsche“ Gemüsegerichte gekocht – aber ich habe auch das ein oder andere exotische eingeschmuggelt. Und diese Suppe war von Beginn an einer der Favoriten.

Interessanterweise war sie auch bei unserem Thai Kochkurs eines der Lieblingsgerichte der Kurs-Teilnehmer. Es scheint also etwas zutiefst Befriedigendes in der Kombination aus Würze (Zwiebeln), Süße (Bananen) und Schärfe zu liegen. Essen das glücklich macht. Und zudem super einfach zu machen.

Meistens mache ich die Suppe, wenn in der Obstschale vergessene Bananen ihr natürliches Lebensende erreichen. Die Suppe wird am besten, wenn die Bananen so richtig reif bis hin zu überreif sind.

Im Gericht verwende ich „Fake Visch Soße“ – also die vegane Variante einer typischen Thai Fisch Soße. Die ist recht einfach selbst zu machen. Lässt sich auch einfrieren.

Aber wer sich nicht die Mühe machen will oder gerade keine vorrätig hat nimmt einfach japanische Shoyu (Sojasosse) und gelbe Misopaste und schmeckt damit die Curry Suppe ab.

Zutaten ca. 4 Personen

2-3 Schalotten

3 Knoblauchzehen

1 rote Peperoni

3 sehr reife Bananen

1 Dose Kokosmilch

1 – 2 EL Fake Vischsoße

1 – 2 EL gelbe Thai Currypaste

Salz und Zucker

2 Stangen Frühlingszwiebeln oder 1/2 gehackter Bund Koriander





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln, die Peperoni in feine Ringe schneiden, die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
2. In etwas Öl die Zwiebel bei mittlerer Hitze langsam anrösten bis sie gleichmässig Karamell braun sind. Das kann bis zu 15 Minuten dauern. Dann den Knoblauch und die Peperoni zufügen und kurz anschwitzen.
3. Die Banane Zugeben und mit der Kokosmilch ablöschen. Etwa dieselbe Menge Wasser wie Kokosmilch zufügen. Mit Currypaste und die Fake Vischsoße würzen.
4. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken. Mit feinen Frühlingszwiebel Ringen oder Koriandergrün als Topping servieren.

