

JOGHURT-MANGOLD SUPPE MIT REIS



unicef 
Gemeinsam für Kinder

Zutaten für vier Personen

500g Mangold	1 Liter Hühnerbrühe
eine Zwiebel	500g Joghurt
sieben Frühlingszwiebeln	zwei EL Pinienkerne
fünf Knoblauchzehen	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Olivenöl	1 TL gemahlener Kurkuma
100g Reis	2 EL gehackter Koriander
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Mangoldstiele von den Blättern abtrennen. Die Stiele fein hacken und die Blätter in zarte Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln würfeln.

Drei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Mangoldstiele, Frühlingszwiebeln, die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten. Den Reis hinzugeben und kurz anschwitzen.

Anschließend mit der Hühnerbrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kurkuma abschmecken. Zehn Minuten köcheln lassen.

Die Mangoldblätter hinzugeben und weitere zehn Minuten köcheln lassen.

Koriander und Joghurt verrühren, zur Suppe hinzufügen und erhitzen. Achtung: Nicht mehr kochen lassen!

Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und zum Servieren über die Suppe streuen.

Buon appetito!
Grace