

# Currysuppe Bombay

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.60

Nährwert pro Rezept

215 Kcal, 10 g Fett, 8 g KH

---

## Zutaten

0.5 cl Sonnenblumenöl

15 g Zwiebeln, hacken

1 g Ingwer, hacken

0,5 g Knoblauch, hacken

**1** Zwiebeln andünsten  
alles Weitere zugeben

20 g Kartoffeln, würfeln

15 g Peperoni, würfeln

1.5 dl Geflügelbouillon (RL Gewürz)

2 g Süd Indischer Curry (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

**2** zugeben und weichkochen  
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe

2 cl Kokosmilch

30 g Meeresfrüchtemix

0.5 g Koriander, hacken

Tonamat (RL Gewürz)

**3** zugeben und 2 Min. ziehen lassen

## Variante

Es können auch Fisch, Geflügel, Fleisch oder Crevetten verwendet werden.