

Karotten-Ingwer Suppe mit Kokosmilch



Eine feine, leicht scharfe Karotten-Ingwer Suppe mit Kokosmilch. Die Zubereitung ist einfach und in etwa 30 Minuten erledigt.

Zubereitung:

Die Karotten und Kartoffeln schälen und in feine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Mit etwas Öl zuerst die Zwiebeln goldgelb anschwitzen. Die Karotten, den Ingwer und die Kartoffeln dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen. Gute 25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Die Suppe pürieren, 90% der Kokosmilch, den frisch gepressten Orangensaft, etwas Curry und Cayennepfeffer dazugeben und nochmal mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten einen Klecks aufgeschäumte Kokosmilch in die Mitte des Tellers geben. Mit fein gehackter Petersilie und ungesüßten Kokoschips garnieren.

Wer es etwas weniger scharf mag, spart am Ingwer und Pfeffer.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Karotten
- 4 kleine Kartoffeln, mehlig kochend
- 5 cm frischer Ingwer
- 1 kleine Zwiebel, grob gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 125 ml Orangensaft
- 1 Dose Kokosmilch
- 3 TL Currypulver
- 1 TL Cayennepfeffer

- Salz und Pfeffer
- Sonnenblumenöl
- Petersilie
- 1 TL Ungesüßte Kokoschips

docbears.de wünscht einen guten Appetit!