



Möhrensuppe



Zutaten

Menge

800 g	Karotten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 daumengroßes Stück	Ingwer
2 EL	geschmacksneutrales Öl
400 ml	Kokosmilch
500 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Currypulver
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	große Prise Chili
4 EL	Erdnüsse, gesalzen und geröstet
1 Bund	Koriander
1	Limette

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 20 Min. Kochzeit

pro Portion: 1825 kJ, 437 kcal, 21,1 g Kohlenhydrate, 6,62 g Eiweiß, 36,4 g Fett, 0 mg Cholesterin, 8,18 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

vegan veggie

Zubereitung

Möhrensuppe ist definitiv ein Klassiker unter den Suppen - aber so hast du Möhrensuppe bestimmt noch nie gegessen! Bei uns treffen die süßen Möhren auf cremige Kokosmilch, Curry und ein tolles Topping aus Koriander und Erdnüssen. Super easy zubereitet und garantiert super lecker!

Step 1:

Zuerst schälst du die Karotten und schneidest sie in grobe Scheiben. Dann schälst du die Zwiebel und den Knoblauch und würfelst beides. Den Ingwer fein hacken oder reiben.

Step 2:

Nun das Öl in einem größeren Topf erhitzen und zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig andünsten. Dann die Möhren und den Ingwer zugeben und kurz mit anschwitzen.

Step 3:

Dann kannst du die Kokosmilch und die Brühe hinzufügen und die Hitze reduzieren. Die Suppe mit Currypulver, Salz, Pfeffer und Chili würzen und 20 Minuten weich köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Step 4:

In der Zwischenzeit kannst du schon einmal das Topping machen. Dazu die Erdnüsse grob hacken und den Koriander etwas feiner schneiden. Beides miteinander vermischen.

Step 5:

Zum Schluss den Saft der Limette zur Suppe geben und alles fein pürieren. Nochmals abschmecken.

Step 6:

Die Suppe in Teller geben und mit dem Topping bestreuen.