

Karotten-Kokos-Suppe

Zutaten:

650 g Karotten
ca. 2 cm Ingwer
1 Zwiebel
750 ml Gemüsebrühe
200 g Kokosmilch
1 TL Currypulver
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Kurkuma
1 Spritzer Zitrone
½ Orange, ausgepresst
1 EL Olivenöl
Salz

So geht's:

Die Zwiebel und den Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Die Karotten schälen, in Stücke schneiden und dazugeben. Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Kokosmilch, Currypulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Zitrone und Orange hinzugeben und noch einmal kurz aufkochen lassen. Anschließend pürieren.

Guten Appetit!