

Karotten-Kokos-Suppe - vegan

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:

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

Küchenwerkzeug:

1 Schneidebrett
1 Gemüsemesser
1 Kochtopf
1 Kochlöffel
1 Messbecher
1 Pürierstab

Guten Appetit!