

## 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!**