



Leckere Karottensuppe mit Chili & Ingwer

Schwierigkeit: Leicht | Zeit: 30 Min.



Zutaten:

- 1-1,2 kg Karotten
- 1 Päckchen Suppengemüse (Karotten, Sellerieknolle, Lauch, Petersilie, Pastinaken etc.)
- 1-1,5 l Gemüsebrühe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Chilischote (getrocknet, frisch, alternativ Chili-Pulver-je nach Geschmack und Schärfe – kann auch weggelassen werden!)
- 1 Orange frisch gepresst
- Saft von ½ Limette gepresst
- 200 ml Kokosmilch (alternativ Mandelmilch, Nussmilch, Cashew-Milch, Milch)
- 1 Stück frischen Ingwer (2-3 cm je nach Dicke)
- 2 EL Olivenöl

./.



- 1 TL Curry
- Salz
- Pfeffer
- Curcuma
- Muskatnuss frisch
- Koriander
- Paprika
- Verschieden Suppengewürze nach Geschmack alles

Pürierstab oder Mixer

Zubereitung

1. Karotten, Suppengemüse schälen und in Würfel schneiden
2. Ingwer, Zwiebel schälen.
3. Orange, Limette auspressen.
4. Zwiebel, Ingwer, Knoblauch in Würfel schneiden und in einem Topf leicht glasig anbraten, mit Olivenöl kurz weiter bruzzeln und zeitnah das ganze Gemüse hinzufügen, kurz anbraten.
5. Währenddessen mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Curry, Paprika, Koriander würzen.
6. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen, alles bei mittlerer Hitze kochen lassen bis die Karotten gut weich sind.
7. Mit Orangesaft, Limettensaft und Kokosöl ablöschen. Nochmal aufkochen und wenn alles weich ist pürieren. Je nach Geschmack mit etwas mehr Brühe auffüllen, wenn die Suppe zu dickflüssig ist. Nach Geschmack nachwürzen.

Guten Appetit!

Eure Eri