

Karottensuppe mit Ingwer

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



Zutaten:

2 Zwiebeln
500 g Karotten
3 Kartoffeln
2 EL Kokosöl
700 ml Gemüsebrühe
300 ml Kokosmilch
1-2 EL Kokosöl
Ein Stück Ingwer
Salz, Pfeffer und Muskatnuss
Pürierstab oder Mixer

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen, klein schneiden und in einem Topf mit dem Kokosöl andünsten
2. Die Kartoffeln und die Karotten schälen und grob würfeln
3. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben und ebenfalls kurz dünsten
4. Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel ca. 15 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen
5. Den Ingwer fein reiben und zusammen mit der Kokosmilch dazugeben. Noch einmal 2-3 min mitköcheln lassen
6. Alles mit einem Pürierstab pürieren, nach Geschmack würzen und heiß servieren