Rezept 5:

Würzige Karotten-Suppe mit Ingwer

Zutaten:

- 2kg Karotten
- 6 Orangen
- 2 Zwiebeln
- Etwas Ingwer
- 30g Kokosöl
- 2l Gemüsebrühe
- 2 Dosen Kokosmilch
- Salz und Pfeffer

Nährwerte:

- 280 kcal Kalorien
- 21.5g / 51% Carbs
- 4g / 7% Protein
- 18g / 40.5% Fett

Zubereitung:

- Hacken Sie Zwiebeln und ein wenig Ingwer in feine Stücke.
- Schälen Sie die Karotten und schneiden Sie diese in grobe Stücke.
- Erhitzen Sie in einem Topf das Kokosöl und dünsten Sie in diesem den Ingwer sowie die Zwiebeln an, ehe Sie anschließend die Karotten hinzugeben.
- Gießen Sie die Gemüsebrühe an und lassen die Suppe für etwa 35 Minuten köcheln, bis die Karotten weich sind.
- Pürieren Sie anschließend die Suppe zu einer feinen Masse.
- Reiben Sie die Schale von einer halben Orange ab.
- Pressen Sie den Saft aller Orangen aus und geben Sie ihn zur Suppe.
- Schmecken Sie die Suppe nun mit Salz und Pfeffer ab.
- Geben Sie zuletzt einen Löffel Kokosmilch hinzu.

Zubereitungszeit:

- Ca. 45 Minuten