

KAROTTEN KOKOS INGWER

SUPPE



Zutaten für 2 Personen:

- ✓ 1 kleine Zwiebel
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 500g in Scheiben geschnittene Karotten (geschält)
- ✓ 200 g Kartoffel geschnittene Kartoffel (geschält)
- ✓ 100 ml Orangensaft
- ✓ 400 ml Gemüsebrühe
- ✓ 500 ml Kokosmilch (light)
- ✓ 1 TL frisch geriebener Ingwer
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 1 EL Currypulver
- ✓ Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel klein schneiden und in 1 EL Olivenöl andünsten. Die kleingeschnittenen Karotten und Kartoffel hinzugeben und mit dem Honig etwas karamellisieren lassen.
2. Mit Orangensaft und Gemüsebrühe auffüllen, Ingwer und Currypulver dazu, kurz aufkochen lassen und dann etwa 25 Minuten köcheln lassen.
3. Jetzt kann die Kokosmilch dazugegeben werden. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Abschließend noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.