

Vorspeisen

Kokos - Ingwer - Karottensuppe

Zutaten:

- 1 kg Karotten
- 1 Zwiebeln
- 1 St. Ingwer, daumengroß
- 4 St. mittel-große Batate, (Süßkartoffeln, normale Kartoffeln gehen auch)
- 1 Dosen Kokosmilch
- 1 / 2 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Garam Masala, Purple Curry

Zubereitung:

- Zwiebeln fein hacken und in etwas Öl bei mittl. Hitze ca. 5 min. dämpfen. Karotten und Ingwer in Scheiben schneiden und begeben, weitere 5 min. dämpfen lassen.
- Die Gemüsebrühe und die geschälten, gewürfelten Kartoffeln hinzugeben und kochen, bis das Gemüse weich ist (ca. 25 min) und anschließend Abkühlen lassen.
- Gemüsesuppe mit dem Pürierstab pürieren. Anschließend Kokosmilch, Limettensaft und Honig hinzugeben und nur noch leicht erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Garam Masala abschmecken.
- Vor dem Servieren grünen Kräutern garnieren und mit Purple Curry bestreuen.

Eindeutige ID: #1058

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 24-08-2025 11:45