

REZEPT

KAROTTE-INGWER SUPPE

(für 4 Personen)



Zutaten:

500 g Karotten
1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1 EL Ghee
1 Liter Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch (optional)
Saft einer Orange
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
2. In einem großen Topf Ghee erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
3. Die Karottenscheiben dazugeben und kurz mit anbraten.
4. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.
5. Die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
6. Optional die Kokosmilch und den Orangensaft einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Suppe in Schalen füllen und mit frischen Kräutern garnieren.