

MÖHREN-INGWER-SUPPE

Etwas Wärme gefällig? Die wärmende Karotten-Ingwer-Suppe mit einem Hauch von Curry zaubert Wärme in unseren Bauch und Sonne in unsere Suppenschalen.



BIO COMPANY®

≡ MENÜ

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten

- 700 g Möhren



- 1 Orange
- 20 g Ingwer
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL mildes Currysauce
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- 500 ml Gemüsefond oder Brühe
- 500 ml PROVAMEL Mandeldrink
- Salz, Cayennepfeffer
- 200 g PROVAMEL Joghurtalternative Kokos
- 1 Handvoll Kokoschips, Haselnüsse [SEP] oder SaatenChili-Flocken
- 1 Bund Minze

Zubereitung

Möhren und Zwiebel schälen und würfeln. Von der Orange 1 EL Zesten reißen und das Fruchtfleisch auspressen. Zesten und Saft zur Seite stellen. Den Ingwer heiß waschen und sehr fein reiben. Die Schale kann dabei gerne dran gelassen werden, denn darunter sitzen viele wertvolle Inhaltsstoffe.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Möhren und Zwiebeln für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Geriebenen Ingwer, Currysauce und Honig zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Orangensaft dazu geben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Haselnüsse grob hacken und in der Pfanne anrösten. Etwas später die Kokosflocken hinzugeben und mitrösten, bis alles Farbe bekommen hat. Nach Belieben mit Salz und Chilli-Flocken würzen und auskühlen lassen. Minze hacken und mit den Orangenresten mischen. Wenn die Möhren weichgekocht sind, den Mandeldrink eingießen. Die Suppe pürieren und nach Belieben mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen.

Suppe auf die Teller geben, Joghurtalternative cremig rühren, einen Klecks auf die Suppe geben und spiralförmig einziehen. Zum Schluss reichlich vom minzigen Knuspertopping auf die Suppe geben.

