

# Möhren-Kokossuppe



Gesamtzeit 35 Minuten	Zubereitung 10 Minuten	Schwierigkeit Mittel	Energie 248 kcal Fett 13.8 g	Eiweiß 6.84 g Kohlenhydrate 18 g	ErnährWert 6 / 10
--------------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	----------------------

## Zubereitung

1

Du brauchst  
Sparschäler

Zwiebeln abziehen und Möhren schälen, beides klein schneiden und in einem Topf in Butter anschwitzen. Mit Zucker glasieren, mit Orangensaft ablöschen und mit Kokosmilch sowie Fond 20 bis 25 Minuten weich kochen.

2

Du brauchst  
Pürierstab

Suppe pürieren und mit Essig sowie Salz abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und Koriander von den Stielen zupfen. Beides zusammen mit der Suppe servieren.

## Zutaten für 4 Personen

80 g Zwiebeln  
300 g Möhren  
30 g Butter (alt. Margarine)  
1 EL brauner Zucker  
100 ml REWE Feine Welt Valencia Late  
Orangensaft  
400 ml Kokosmilch  
400 ml REWE Feine Welt Gemüsefond  
(alt. glutenfreie Brühe)  
REWE Feine Welt Fruchtessig  
Passionsfrucht  
Salz  
60 g Sonnenblumenkerne  
1 Bund Koriander

## Utensilien

Sparschäler  
Pürierstab



Weitere Rezepte auf [rewe.de/rezepte](http://rewe.de/rezepte)

□



Weitere Rezepte auf [rewe.de/rezepte](http://rewe.de/rezepte)