

Möhren-Kokossuppe



Gesamtzeit
35 Minuten

Zubereitung
10 Minuten



Schwierigkeit
Mittel

Energie 248 kcal Eiweiß 6.84 g
Fett 13.8 g Kohlenhydrate 18 g



ErnährWert

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 Fruchtesig
Passionsfrucht
Salz
60 g Sonnenblumenkerne
1 Bund Koriander

Utensilien

Sparschäler
Pürierstab



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