

Möhren-Ingwersuppe mit Kokosmilch bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

0,5 kg Möhren, 30 gr frische Ingwerwurzel, 1,5 Zwiebeln, 3 Esslöffel Öl, 375 ml Gemüsebrühe, 375 ml Möhrensaft/Karottensaft, 300 ml Kokosmilch, Kokoschips oder -raspeln, Salz, Pfeffer nach Geschmack.

Die Vorbereitungen:

Möhren, Ingwer und Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden.

Die Zubereitung:

Öl in einem großen Topf erhitzen, Möhren, Ingwer und Zwiebeln darin andünsten. Gemüsebrühe und Möhrensaft zugießen und alles 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Fein pürieren, Kokosmilch zugeben, erneut aufkochen, mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

In Tellern oder Suppentassen anrichten und mit Kokoschips oder -raspeln bestreuen.

Tipp: Die Suppe läßt sich gut vorkochen und einfrieren. Ich nehme gerne den Karottensaft mit Honig von Aldi.