










GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 166

Karottensuppe mit Baobab

Zutaten

- 3 cm Ingwer, fein gewürfelt
- 4 Möhren, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 2 Stück Stangensellerie, gewürfelt
- 2 EL Selleriegrün, gehackt
-  2 EL Petersilie, gehackt
-  ca. 600 ml Gemüsebrühe
-  2 EL Baobab Pulver
-  Olivenöl
-  Meersalz
-  Schwarzer Pfeffer
-  1 TL schwarzer Sesam
- optional: 2 EL Kokoscreme

Rezept

Möhren, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in 3 EL Olivenöl andünsten. Sellerie und Kräuter hinzufügen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Mit geschlossenem Deckel garen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Mit Sesam bestreuen und servieren.

Guten Appetit!