



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 37

Karotten-Kokos-Suppe



15 Minuten



15 Minuten



30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 TL Sesamöl
-  1 TL Bio Curry Orient
- 40 g Cashewnüsse
-  600 ml Bio Gemüsebrühe
-  ½ TL Fleur de Guérande
-  1 Prise Andaliman-Pfeffer
-  1 TL Ingwer, gemahlen
-  1 TL Kurkuma
- 200 ml Kokosmilch
- 3 Frühlingszwiebeln

Rezept

Karotten und Zwiebel fein schneiden. Öl erhitzen und das Gemüse darin rösten. Currypulver und Nüsse hinzufügen und kurz mitrösten. Gemüsebrühe, Kurkuma und Ingwer dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Mit dem Stabmixer pürieren. Kokosmilch dazu geben und gut durchrühren. Mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Guten Appetit!