



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 261

Ayurvedische Karottensuppe mit Minze



10 Minuten



30 Minuten



40 Minuten

Zutaten für 4 Personen

500 g Karotten, grob gewürfelt

6 EL rote Linsen

5 cm Ingwer, gerieben

2 EL Kokosöl

 1/4 TL Kardamom, gemahlen

 1/4 TL Chiliflocken

 1 Prise Asafoetida

750 ml Wasser

150 ml Sojasahne

reichlich frische Minze

 Steinsalz

 schwarzer Pfeffer

Rezept

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Karotten samt Linsen in den Topf geben und glasig anrösten. Ingwer, Chili, Kardamom und Asafoetida dazugeben und kurz mitrösten.

Mit dem Wasser ablöschen. Die Minze dazugeben und die Suppe ohne Deckel bei milder Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Mit einem Mixstab pürieren. Die Sojasahne aufschlagen und unterziehen. Mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!