

Karotten - Ingwer - Kokos - Suppe

| | |
|-----------------|---------|
| 1 kleine | Zwiebel |
|-----------------|---------|

| | |
|--------------|----------|
| 500 g | Karotten |
|--------------|----------|

| | |
|---------------|-------------|
| 100 ml | Orangensaft |
|---------------|-------------|

| | |
|---------------|-------------|
| 400 ml | Gemüsebrühe |
|---------------|-------------|

| | |
|---------------|------------|
| 500 ml | Kokosmilch |
|---------------|------------|

| | |
|-------------|---------------------------|
| 1 TL | Ingwer, frisch geriebener |
|-------------|---------------------------|

| | |
|-------------|-------|
| 1 TL | Honig |
|-------------|-------|

| | |
|-------------|-------------|
| 1 EL | Currypulver |
|-------------|-------------|

| | |
|---------------|------------|
| 1/2 TL | Currypaste |
|---------------|------------|

| | |
|--|---------------|
| | Öl zum Braten |
|--|---------------|

| | |
|----------------|------|
| 1 Prise | Salz |
|----------------|------|

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel / **Kalorien p. P.:** keine Angabe

Die Zwiebel in Würfel und die Karotten in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel in heißem Öl anbraten, danach die Karotten hinzugeben und kurz mitbraten. Das Currypulver und den Honig beimengen und durchrühren. Orangensaft, Ingwer und Gemüsebrühe zufügen. Ca. 20-30 Minuten köcheln lassen, sodass die Karotten weich werden. Zum Schluss die Kokosmilch und die Currypaste zufügen, durchrühren und noch kurz aufkochen lassen. Mit dem Pürierstab alles gut pürieren und mit Salz je nach Geschmack würzen.