



Selbstgemachte Möhren-Ingwer-Suppe



Zutaten

Menge	
1	Salz
	Knoblauchzehe
	Chili
1 Bund	Suppengemüse
1 TL	Curry
400 ml	Brühe
1/2	Zitrone
1 Dose	Kokosmilch
1 daumengroßes Stück	Ingwer
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
20 g	Butter
700 g	Möhren

Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 414 kJ, 99 kcal, 18,8 g Kohlenhydrate, 2,99 g Eiweiß, 3,65 g Fett, 7,37 mg Cholesterin, 5,82 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

veggie

schnell

spicy

Kalorien
arm

Zubereitung

Bist du auch ein absoluter Suppenfan? Dann ist unsere Möhren-Ingwer-Suppe genau das Richtige für dich! Eine würzige Möhremsuppe allein ist ja schon richtig lecker, aber in Kombination mit Kokosmilch, Ingwer und Chili wird aus der Möhremsuppe ein echtes Geschmackshighlight! Unsere Möhren-Ingwer-Suppe ist aber nicht nur perfekt für kalte Tage, sondern auch ideal, wenn du nicht allzu viel Zeit zum Kochen hast. Probiere das Rezept unbedingt einmal selbst aus, so einfach geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Das Suppengemüse bis auf die Petersilie putzen und fein würfeln. Den Knoblauch fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Gemüsestücke und den Knoblauch darin anschwitzen.

Step 2:

Das Gemüse kannst du nun mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen. Das Gemüse sollte dabei bedeckt sein. Den Ingwer reiben, in die Suppe rühren und alles mit Chili, Salz, Pfeffer und Curry würzen.

Step 3:

Die Suppe kannst du köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Dann alles fein pürieren und mit dem Saft und dem Abrieb der halben Zitrone abschmecken. Wenn nötig, kannst du noch etwas Wasser hinzufügen.