



Karotten-Ingwer-Suppe

... perfekt für die kalten Tage

Mehr Rezepte gibt's auf knusperstuebchen.net

So wird's gemacht

Zwiebel und Lauch in dünne Ringe schneiden. Ingwer schälen und in sehr feine Stücke schneiden oder fein reiben. Karotten der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden, die Süßkartoffel ebenfalls in Stücke schneiden (ca. 1 cm groß). Olivenöl in einen großen Topf geben. Zwiebel und Lauch anschwitzen. Ingwer und Gewürze hinzugeben und alles etwas rösten. Karotten und Süßkartoffel hinzugeben und kurz anbraten. Mit der Brühe und Kokosmilch ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Petersilie grob hacken. Hinzugeben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß servieren.

Einkaufsliste

Für 4-5 Personen

- 1 rote Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 1 Stückchen Ingwer, ca 2 cm groß
- 4 Karotten
- 1 Süßkartoffel
- 3 EL Kurkuma
- 1 EL Curry
- 1/2 TL Cumin
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Chiliflocken
- 400 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL frische Petersilie
- 1-2 TL Salz
- 1 TL schwarzen Pfeffer

