

Möhren-Ingwer-Suppe

(scharf)

Zutaten (für 4-6 Personen)

600 Karotten (Möhren)
1 Stück frischen Ingwer (2-3 cm)
½ Bd. Frühlingszwiebeln
2 EL Sojaöl
1 TL rote Curry paste (Asia Laden)
1 ltr Gemüsebrühe
2 rote Chilischoten
400 ml Kokosmilch (1 Dose)
½ TL Salz
1 kleine reife Mango
2 EL Frühlingszwiebelgrün (in Streifen)
2 EL Koriander Blättchen
1 Limette

Zubereitung

- Karotten und Ingwer schälen. Karotten in dünne Scheiben schneiden, Ingwer hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in Röllchen schneiden.
- Sojaöl im Topf erhitzen, Currypaste und das Gemüse unter Rühren kurz anbraten. Die Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und 10-12 Minuten garen.
- Ein Drittel des Gemüses herausnehmen, den Rest mit dem Pürierstab fein zerkleinern.
- Chilis entkernen, in feine Ringe schneiden und mit dem übrigen Gemüse und der Kokosmilch in die Suppe geben und erhitzen (nicht mehr kochen lassen).
- Mit Limettensaft und ggf. Salz abschmecken.
- Mango schälen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- Die Suppe in Schälchen füllen, Mangowürfel hineingeben und mit Frühlingsstreifen und Korianderblättchen bestreuen.

Gutes Gelingen und guten Appetit.

Alles was schmeckt... <http://www.geoeis.eu/Rezepte> und <http://mallorca-unternehmen.com/vegetarier-mallorca/v-rezepte/>