

Möhren-Ingwer-Crème-Suppe

600 g frische Karotten	300 ml Kokosmilch	1 Liter Gemüsefond
50 g Ingwer	1 Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie
Kokosessig	Salz	Cayennepfeffer

Zunächst die Karotten schälen. Den grünen Strunk abschneiden, anschließend in Scheiben schneiden.

Eine Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Die Karottenscheiben mit etwas Pflanzenöl in einem Topf anschwitzen, damit sie etwas Farbe nehmen.

Die Zwiebeln wenige Minuten später dazugeben. Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls in den Topf mit den Karotten und den Zwiebeln geben. Mit Gemüsefond ablöschen.

Das Ganze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Dann die Kokosmilch dazugeben. Die Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Etwa zwei Minuten in der Suppe ziehen lassen.

Anschließend pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer und Kokosessig abschmecken.

Björn Freitag am 13. Juli 2020