

Karotten-Koriander-Kokos-Suppe

aus Asien

Diese Suppe erinnert uns an viele schöne Essen unter Freunden.

Sie eignet sich hervorragend für alle Gäste, gerade wenn man vorher nicht weiß, wer alles kommt.

Sie ist glutenfrei und vegan und die Schärfe kann man selbst variieren.

Die kräftige orange Suppe wird vor dem Servieren mit einem Klecks Kokosmilch marmoriert, mit Chili oder Rosenpaprikapulver leicht bestäubt und mit Korianderblättchen garniert.

Ein duftender Augenschmaus in orange.

Zutaten:

(für 4 Personen)

- 2 weiße Zwiebeln
- geschmacksneutrales Öl
- 1 kg Karotten
- frischer Ingwer
- 125 ml Kokosmilch
- Gemüsebrühe
- Grüne Currypaste
- Chilipulver oder Rosenpaprika
- frischer Koriander

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in große Stücke schneiden.

In einem Topf mit Öl (z.B. Alba oder Rapsöl) anbraten.

Geschälte, in große Stücke geschnittene Karotten und etwas Wasser in einen Topf geben und dünsten.

3 bis 4 cm frischen Ingwer reiben und hinzugeben.

Nicht die faserigen, sondern die saftigen Ingweranteile verwenden.

Sobald alles gar ist, die Suppe pürieren.

Dann die Kokosmilch (etwas fürs Garnieren aufheben) und die Gemüsebrühe

(Menge nach Abschmeckgefühl) hinzugeben. Konsistenz sollte sämig sein.

Mit etwas grüner (keine rote!) Currypaste abschmecken. Vorsicht, die grüne Currypaste ist sehr scharf.

Zum Schluss die Suppe mit Kokosmilch, Chilipulver oder Paprikapulver und gehacktem Koriander garnieren.