

1) Pastinaken-Karotten Suppe mit Kokosmilch

Hessen

Da ich sehr gerne koche, vor allem Suppen, probiere ich neue Kombinationen an Zutaten aus. Passend zur Jahreszeit, wie jetzt der Winter zum Beispiel, wärmende Suppen. Die Zutaten sollten aus biologischem Anbau kommen: kurze Wege, super im Geschmack!

Die einzelnen Zutaten der Suppe, z.B. Curry, der aus Indien stammt, schmecken intensiv und die Menschen haben das Land vor Augen.

Zutaten:

- 500 g Pastinaken
- 250 g Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Kokosmilch
- 1 l Wasser
- Curry und andere Gewürze wie gewünscht.

Zubereitung:

- Zutaten bereit legen.
- Gemüse schälen + in gleichmäßige Würfel schneiden
- Zwiebel würfeln und in Öl glasig anbraten
- Das Gemüse andünsten.
- Gewürze dazu, aufgießen, kochen.
- Pürieren und abschmecken.
- Servieren

Mirjam Schwebach / Marburg