



Karotten-Kokos-Suppe

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	8 St.
Kartoffeln, mehligkochend	300 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	600 ml
Kokos-Reis-Drink	400 ml
Zitronen	1 St.
Brauner Zucker	1 TL
Petersilie, frisch	10 g
Salz	
Chili, gemahlen	0.25 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Karotten schälen und Enden entfernen. 7 Karotten längs halbieren und in 2 cm große Stücke schneiden. Die letzte Karotte waschen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen, Zwiebeln und Karottenwürfel zugeben und ca. 2 Min. anschwitzen. Kartoffeln, Gemüsebrühe und Kokos-Reis-Drink zugeben, aufkochen lassen und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich garen.
3. Inzwischen Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Karottenstreifen mit 1 EL Zitronensaft und Zucker vermengen und ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
4. Die Suppe mit Salz und Chili würzen. Mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Zitronensaft abschmecken. Karotten-Kokos-Suppe in Teller geben und mit Karottenstreifen und Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	265 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	6 g