



Rezepte – Woche 1

Karotten-Kokos-Suppe mit Ingwer und Mango

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: aktiv 40 Min.
gesamt 70 Min.

600 g Karotten
2 Zwiebeln
1 daumengroßes Stück Ingwer (30g)
2 EL Olivenöl
750 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
1 Mango
½ Chilischote
1 Bund Lauchzwiebeln
Saft von 1 Limette
Salz, Basilikum

Karotten und Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann das Gemüse und den Ingwer zusammen etwa 2 Minuten braten. Die Gemüsebrühe hinzugießen und das Ganze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 1/3 der Karotten herausnehmen und beiseite stellen.

Die restliche Suppe weitere 15 Minuten kochen. Dann mit einem Stabmixer pürieren, die Kokosmilch dazugeben und einmal kurz aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und die Suppe ziehen lassen.

Die gekochten Karotten in kleine Würfel schneiden. Die Mango schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Die Chilischote waschen, von den Kernen befreien und klein hacken. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Dann alles zusammen in die Suppe geben und etwa 2 – 3 Minuten ziehen lassen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Zum Servieren mit Basilikum bestreuen.

Dazu passt: Garnelen mit Zitrone, Lachsfilet mit Chili.