



INGWER-KAROTTEN-SUPPE

30 Minuten

- Das KRONENÖL mit Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer für 2 Minuten anbraten. Danach Curry- und Paprikapulver dazugeben und für eine weitere Minute anschwitzen.
- Die Karotten und Kartoffeln beimengen und anrösten.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen, zum Kochen bringen und für 15 Minuten köcheln lassen.
- Kokosmilch und Zitronensaft dazugeben und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Die Suppe pürieren und anschließend mit Schlagobers, Petersilie, Kürbiskernen und Zitronenraspeln garnieren – und servieren!

4 Personen

- 1 Zwiebel gelb
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL KRONENÖL
- 25 g Ingwer gehackt
- 3 EL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver
- 500 g Karotten geschält und geschnitten
- 120 g Kartoffeln geschält und geschnitten
- 600 ml Gemüsebrühe
- 120 ml Kokosmilch
- 3 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- frische Petersilie
- Kürbiskerne
- Zitronenraspeln
- Schlagobers