

Möhren-Curry Suppe

Ergiebigkeit: für 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 15 min ohne Einkaufen

Zutaten

150 g Mehlige Kartoffel
½ Kohlrabi
300 g Karotten
15 g Ingwer
20 g Sellerie
½ Petersilienwurzel
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch (ersatzweise mehr Gemüsebrühe)
½ EL Kokosfett

Gewürze: Pfeffer aus der Mühle, 2 TL Currypulver, 1 TL Kurkuma, 3 – 4 Stängel Petersilie zum Garnieren

Anleitung

Gemüse waschen und putzen, Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Alles in Würfel schneiden. Ingwer dünn schälen und fein hacken. In einem hohen Topf unter Rühren in Kokosfett anbraten. Gewürze, Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen und alles 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Suppe im Topf pürieren. Nochmals kurz aufkochen lassen, mit Gewürzen abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Person:

331 kcal, 24 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 7 g Ballaststoffe