

Leckere Karotten-Ingwer-Suppe



Vor allem in den kälteren Monaten wärmt eine Karotten-Ingwer-Suppe von innen und ist dabei unglaublich **einfach** und **schnell gemacht**. Diese Suppe lässt sich auch super **in größeren Mengen zubereiten** und während der Woche **aufwärmen**.

Zutaten für 4 Portionen

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
35 g	frischer Ingwer
850 g	Möhren
1 EL	Öl
3 TL	Gemüsebrühe (Instant)
1 l	Wasser
100 ml	Sahne (Vegane Alternative: Kokosmilch)
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1.** Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 2.** Öl in einem Topf erhitzen, Möhren, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin ca. 4 Minuten andünsten. Mit 1l Wasser ablöschen und Gemüsebrühe einrühren. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 3.** Karotten-Ingwer-Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe nochmals kurz aufkochen, Sahne einrühren und anrichten.

Extra-Tipp: Statt der Sahne mit 100 g Crème fraîche, 1 TL Chiliflocken und Salz abschmecken und strudelartig in die, auf Tellern portionierte, Suppe geben.



Tipps und Tricks

- **Schärfer** wird die Suppe, wenn man eine längs **halbierte und entkernte Chilischote** mitkocht. Nicht vergessen: Vor dem Pürieren herausnehmen.
- **Fruchtig-süß** schmeckt die Karotten-Ingwer-Suppe, wenn man das **grob gewürfelte Fruchtfleisch** von zwei **Mangos** zu den Möhren gibt oder einen Teil des Wassers durch Orangensaft ersetzt.
- **Ersetzt** man einen Teil der Möhren durch **Kartoffelwürfel**, wird die **Suppe sämiger** und **sättigender**. Statt Sahne kannst du für eine **vegane Variante** auch zu **Kokosmilch** greifen.
- **Raffinierte Einlagen:** gehackter Koriander, Minze, Granatapfelkerne, feine Garnelen, Hähnchenspieße, Erdnusskerne oder gerösteter Sesam.