



**TAS***fit*

## VEGANE KAROTTENSUPPE MIT INGWER

Einkaufsliste für 4 Personen

### Für die Suppe:

700 g Karotten  
150 g Zwiebel  
50 g Ingwer  
1 Chilischote  
20 ml Pflanzenöl  
1 TL Currypulver  
600 ml Gemüsefond  
200 ml Kokosmilch  
Salz  
Pfeffer

### Als Einlage:

200 g Kohlrabi

### Zum Garnieren:

nach Belieben  
etwas Kokosmilch  
Koriandergrün  
Sonnenblumenkerne  
gebratene Möhrenwürfel  
gebratene Garnelen (für  
eine nicht vegane Variante)



## Zubereitung

1. Karotten & Zwiebel schälen, in Würfel schneiden. Ingwer schälen und klein hacken. Chili halbieren, Trennwände & Samen entfernen, fein schneiden.

2. Etwas Öl im Topf erhitzen. Karotten, Zwiebel, Ingwer & Chili 3 Min. andünsten. Das restliche Öl und das Currypulver zugeben und ca. 2 Min. mit anschwitzen. Mit Gemüsefond und Kokosmilch aufgießen, etwas Kokosmilch behalten. Mit Salz & Pfeffer würzen. 10-15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3. Kohlrabi schälen, in 1 cm große Würfel schneiden.

4. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, evtl. durch ein Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Kohlrabiwürfel einstreuen, weitere 8 Min. köcheln lassen.

5. Suppe evtl. nochmals abschmecken, mit restlicher Kokosmilch & nach Belieben weiter garniert servieren.