

Möhren-Curry-Suppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 1 Stück Ingwer
- 500 g Möhren
- 1 EL Kokosfett
- 1 EL Kurkuma
- 2 TL Currypulver
- 400 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 0,5 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Gemüse waschen und putzen, Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Alles in dünne Stifte 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 Hälfte der Suppe in eine Schüssel geben. Den Rest im Topf pürieren, die andere Hälfte wieder hinzuzufügen. Nochmals kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen