

Mohren-Kartoffel-Suppe mit Kokosmilch

Zutaten (für 2 Personen):

- 4 Kartoffeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Rapsöl
- 500 g TK- Möhren
- 700 ml (ohne Hefe) Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 0,5 TL Kurkuma
- etwas schwarzer Pfeffer

Kartoffeln schalen und in Stücke schneiden. Ingwer schalen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit Rapsöl Kartoffelwürfel und Ingwer mit den TK-Möhrenscheiben kurz anschwitzen. Mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen und 15 Minuten garen. Kokosmilch, Kurkuma und Pfeffer dazugeben und gründlich pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 27.02.2023

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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