

Möhren-Curry-Suppe

Zutaten (für 4 Personen):

- ca. 300 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 1 Stück (ca. 4 cm lang) Ingwer
- 500 g Möhren
- 1 EL Kokosfett
- 1 EL Kurkuma
- 1-2 TL Currypulver
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Gemüse waschen und putzen, Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Ebenso wie die Möhren in dünne Stifte schneiden. Den 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.

Nährwerte pro Person:

331 kcal, 24 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 7 g Ballaststoffe, 1,5 BE

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Akne
Bronchitis
Diabetes
Divertikulose
Fersensporen
Gicht
Hashimoto
Morbus Crohn
Sinusitis

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 18.02.2019

Koch/Köchin:

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