

# Karotten-Ingwer-Kokos-Suppe

(Vegan)

Ein Rezept aus dem Restaurant Kantine Hermetschloo



Rezept Für 4 Personen

## Suppe

1 EL Kokos- oder Olivenöl  
1 Zwiebel gewürfelt  
3 Knoblauchzehen gehackt  
25g frischer Ingwer gehackt  
2-3 TL gelbes Currypulver  
500g Karotten geschält und in Stücke geschnitten  
120g Kartoffeln geschält und in Stücke geschnitten  
600ml Gemüsebouillon  
120ml Kokosmilch vollfett  
1TL rotes Paprikapulver  
1/8TL Chilipulver, optional nach Geschmack  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Zitronen- oder Limettensaft optional

1. Das Öl in einer tiefen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel hinzugeben und 2-3 Minuten andünsten. Dann Knoblauch und Ingwer dazugeben und eine weitere Minute unter rühren anrösten. Nun das Curry-, Paprika- und Chilipulver hinzufügen und kurz anschwitzen. Die Karotten und Kartoffeln hinzugeben und ebenfalls kurz anrösten.
2. Mit der Gemüsebouillon ablöschen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen bis die Karotten und Kartoffeln weich genug sind zum Pürieren.
3. Anschließend die Kokosmilch hinzugeben sowie Salz, Pfeffer und nach Belieben einen Spritzer Zitronen- oder Limettensaft.
4. Die Suppe cremig pürieren. Anschließend noch einmal abschmecken und ggf. nachwürzen. Wird die Suppe einige Minuten abgedeckt auf dem ausgeschalteten Herd stehen gelassen, entfalten sich die Aromen stärker.

## Geröstete Curry-Cashews

Kann zubereitet werden, während die Suppe kocht

100g Cashewnüsse  
1TL Kokosöl  
1/2 TL Currypulver  
1/4TL rotes Paprikapulver  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

1. Den Ofen auf 170° Ober- und Unterhitze vorheizen und ein kleines Blech mit Backpapier auslegen.
2. Cashewnüsse in eine kleine Schüssel geben. Kokosöl, Currypulver, Paprikapulver (und nach Belieben noch etwas Salz und Pfeffer) hinzugeben und alles miteinander vermengen.
3. Anschließend auf dem vorbereiteten Blech verteilen und ca. 8-10 Minuten goldbraun rösten, dabei 2-3 mal durchmischen. (Die Nüsse bitte im Auge behalten, da sie schnell anbrennen können).
4. Die Suppe in Schalen servieren und nach Belieben mit gerösteten Cashewnüssen, Kokosraspeln, frischer Petersilie oder Koriander und Limettenscheiben garnieren.

\* Es können sowohl normale Kartoffeln als auch Süßkartoffeln oder sogar Kürbis verwendet werden.

\* Statt Kokosmilch kann auch Mandel-, Soja- oder Hafercuisine verwendet werden.

\* Die Suppe kann abgedeckt bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt, oder auch eingefroren werden.