

Winter-Karotten-Kokos-Suppe

Zutaten

500g Karotten
1 Kartoffel
¼ - ½ Sellerieknolle, je nach Grösse
1 Apfel mit saurem Geschmack, z.B. Boskop
1 Stengel Zitronengras
1 kleine Lauchstange
2 EL Ghee (oder Sonnenblumenöl)
1 TL Currypulver mild
2dl Kokosmilch
3dl Wasser
Salz, Pfeffer
frischer Koriander

Zubereitung

Kartoffel, Sellerie und Karotte schälen und klein schneiden. Lauch ebenfalls klein schneiden. Den Apfel schälen und die Kernen entfernen, dann ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zitronengrasstengel der Länge nach aufschneiden.

Anschliessend Ghee (oder Sonnenblumenöl) erhitzen und zunächst den Lauch kurz andünsten. Currypulver dazurühren und das Zitronengras hinein geben. Die Apfelstücke und das Gemüse hinzugeben und alles zusammen ein paar Minuten dünsten. Die Kokosmilch und 3dl Wasser hinzugeben und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Darauf achten, dass alles mit Wasser bedeckt ist

Die Zitronengrasstengel herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Korianderblättern garnieren.

Bevorzugst du die Suppe sämiger, kannst du sie am Schluss nach Belieben mit einem Stabmixer pürieren.