

Möhren-Kokos-Creme-Suppe

Für 4 Portionen

250 g Möhren	1 Zwiebel	6 El Pflanzenöl
3 Tl Currys	1 Tl Kreuzkümmel	300 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch	0,50 Limette	50 g Butter
0,50 Granatapfel	20 g geröstete Mandelblättchen	Salz, Pfeffer

Die Möhren und die Zwiebel schälen und beides in Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen und beides darin anschwitzen. Currys und Kreuzkümmel zugeben und kurz mitanschwitzen. Danach mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit der Kokosmilch auffüllen. Die Cremesuppe leicht salzen und für 15 Minuten köcheln lassen.

Danach die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen und durch ein Sieb passieren. Mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer die Cremesuppe abschmecken und zum Schluß die Butter in kleine Würfeln einmixen.

Die Möhren-Kokos-Cremesuppe mit Mandelblättchen, Granatapfelkernen und etwas Garnkresse bestreut servieren.

Christoph Rüffer am 19. Dezember 2025