



Philipp Belschner

🌿 mit der Natur verbunden 🌿

Sommerliche Karotten-Kokos-Suppe

Zutaten für 2 Portionen:
(wenn möglich Bio)

1 Zwiebel
350g Karotten
200ml Kokosmilch
300ml Gemüsesuppe
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden
2. Karotten waschen und in dünne Scheiben schneiden
3. Kokosöl in einem Kochtopf langsam erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.
4. Zucker zugeben und Zwiebel leicht karamellisieren
5. Karotten in den Topf geben und 2 Minuten anbraten
6. Mit Gemüsesuppe ablöschen und auf kleinster Stufe 15 Minuten köcheln
7. Kokosmilch einrühren und nochmals 10 Minuten köcheln lassen
8. alles mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz abschmecken und warm servieren.

Tip: Als Einlage eignen sich Brotcroûtons die in einer Pfanne kurz geröstet werden.