



Karotten-Kokos-Suppe mit Kardamom

⌚ Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 0 minutes

Total time: 25 minutes

Zutaten (4 Portionen)

- 1 kl. Knoblauchzehe
- 50-80 g Zwiebeln
- 400 g Karotten + optional Karottenstreifen zum Garnieren
- 100 g Kartoffel
- 10-15 g frischer Ingwer (geschält und in Scheiben geschnitten)
- 1-2 EL Pflanzenöl (z.B. Kokos- oder Rapsöl)
- 1 EL vegane rote Currypaste
- 1 EL Agavendicksaft
- 750 ml Gemüsebrühe (oder Wasser mit 1 EL Sojasoße vermischt)
- 250 ml Kokosmilch
- Einige Röllchen frische Chili (je nachdem, wie scharf man es mag)
- Saft von einer halben Zitrone
- Meersalz
- 0,5 TL Kardamom gemahlen
- Optional: Chiliflocken zum Garnieren

Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Karotten und Kartoffel waschen und ungeschält in Stücke schneiden. Ingwer mit einem Löffel schälen und grob schneiden.
2. Knoblauch- und Zwiebelwürfel in heißem Öl kurz glasig dünsten. Ingwer-, Karotten- und Kartoffelstücke hinzugeben und kurz mitanrösten. 1 EL rote Currypaste untermengen und die Zutaten mit einem 1 EL Agavendicksaft ca. 1 Minuten karamellisieren lassen.
3. Mit ca. 450 ml. Gemüsebrühe (oder wasser mit 1 EL Sojasoße vermischt) aufgießen und die Zutaten 10-12 Minuten köcheln lassen.
4. Wenn die Zutaten schon etwas weich gekocht sind und die Brühe leicht reduziert wurde, 250 ml Kokosmilch zugießen und Chili hinzufügen und nochmals ca. 7-10 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Suppe mit einem Schneidestab pürieren und anschließen durch ein Sieb gießen. Suppen mit rund 250-350 ml Gemüsebrühe zusätzlich strecken (je nach gewünschter Konsistenz).
6. Karotten-Kokos-Suppen mit gemahlenem Kardamom, Zitronensaft und Salz abschmecken und nach belieben garniert servieren.

Tipp: Man kann die Suppe ganz nach Belieben dekorieren, z.B. mit schwarzen Sesamkörnern oder Chillifäden. Ich habe einige Streifen Karotte kurz angebraten und diese auf die Suppe gegeben.