



## Karotten-Ingwer-Cremesuppe

mit Kokosmilch, Cashews und Limette

 30-40min  2 Personen

Der Ingwer ist eine kulinarische wie medizinische Wunderknolle voll mit ätherischen Ölen und Scharfstoffen. Er hilft dir bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten und stärkt das Immunsystem. Zur Vorbeugung einer laufenden Nase ist diese cremige Suppe mit Ingwer, Karotten, Kokosmilch und intensiven Gewürzen also perfekt!

## Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen orientalische Gewürzmischung
- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 250ml Kokosmilch
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Cashewkerne
- 1 unbehandelte Limette
- 2 rustikale Baguettebrötchen

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- kleine Auflaufform
- großer Kochtopf mit Deckel
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 836.0kcal, Fett 42.2g, Eiweiß 19.6g, Kohlenhydrate 86.6g



### 1. Karotten schneiden

Die **Karotten** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Ingwer** schälen und ebenfalls grob würfeln.



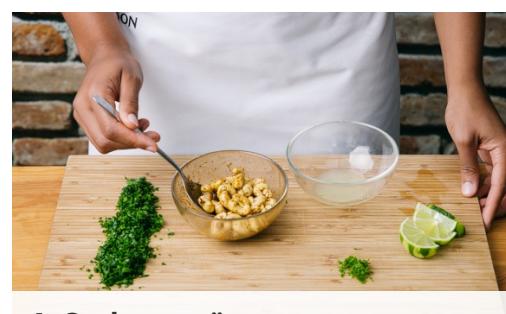
### 2. Ingwer anbraten

Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.



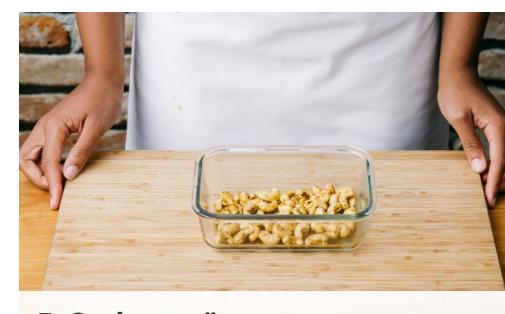
### 3. Karotten kochen

Die **Karotten**, die **1/2 der Gewürzmischung**, den **Brühwürfel**, die **Kokosmilch** und 200-250ml Wasser hinzufügen und die **Suppe** bei mittlerer Hitze abgedeckt 16-18Min. leicht köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.



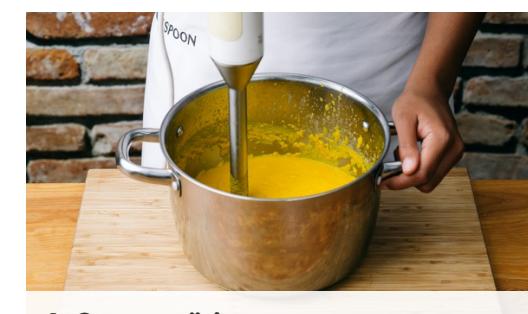
### 4. Cashews würzen

Inzwischen den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken. Die **Cashews** mit der **restlichen Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl mischen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in **Spalten** schneiden.



### 5. Cashews rösten

Die **gewürzten Cashewkerne** in einer kleinen Auflaufform 6-8Min. im Ofen rösten. Die **Brötchen** 1-2Min. im Ofen aufbacken und anschließend in schräge Scheiben schneiden.



### 6. Suppe pürieren

Die **Karotten** mit einem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren, dabei nach Wunsch mit heißem Wasser verdünnen. Die **Suppe** mit **1-2TL Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit den **Cashews**, der **Petersilie** und dem **Limettenabrieb** garnieren. Mit den **Limettenspalten** und dem **Brot** servieren.