



Karotten-Ingwer-Cremesuppe

mit Kokosmilch, Cashews und Limette



30-40min



3-4 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!

- 5 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung orientalische Gewürzmischung
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 500ml Kokosmilch
- 10g frische Petersilie
- 2 Packungen Cashewkerne
- 1 unbehandelte Limette
- 4 rustikale Baguettebrötchen

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 614.0kcal, Fett 32.5g, Eiweiß 14.9g, Kohlenhydrate 62.2g



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 ca. 1-2Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Karotten kochen

Die **Karotten**, die **1/2 der Gewürzmischung**, den **Brühwürfel**, die **Kokosmilch** und 300-350ml 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 pürrieren

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.