



Karotten-Ingwer-Cremesuppe

mit Kokosmilch, Limette und Cashews



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 500ml Kokosmilch
- 2 Packungen Cashewkerne ¹⁵
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Limette
- 2 rustikale Mehrkornstangen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 706kcal, Fett 43.9g, Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 16.9g



1. Gemüse 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. Zwiebeln 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. Suppe kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten**, die **1/2 der Gewürzmischung**, das **Brühgewürz**, die **Kokosmilch** und 300-350ml Wasser hinzufügen und die **Suppe** bei mittlerer Hitze abgedeckt 16-18Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.



4. Cashews würzen

Die **Cashews** mit 1EL Olivenöl und der **restlichen Gewürzmischung** mischen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in **Spalten** schneiden.



5. Brot und Cashews rösten

Die **Mehrkornstangen** 8-10Min. im Ofen aufbacken und anschließend in Scheiben schneiden. Die **Cashews** in einer kleinen Auflaufform 6-8Min. im Ofen rösten.



6. Suppe pürieren

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