

Karottensuppe mit Ingwer, Chili & Curry



Feurig, fruchtig und farbenfroh

Eine wahre Augen- und Gaumenpracht bringt unsere heutige Suppe aus Karotten, Ingwer und Chilischote. Wer möchte, kann die Suppe mit einem Hauch Zimt verfeinern. Ein ordentlicher Klacks Butter rundet den Geschmack ab. Diese Suppe wärmt von innen und tut gut.

Statt Ingwer passt auch Zitronengras oder Zitronenabrieb und etwas Honig wunderbar.

Als Topping haben wir Kürbiskernöl verwendet. Ein nussiges Walnussöl mit kräftiger Petersilie püriert mundet auch prima.

Also, da gibt es viele Möglichkeiten.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für **Karottensuppe mit Ingwer, Chili & Curry**:

Zutaten

- 500 g Karotte
- 100 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 100 g Zwiebel
- 2 cm Ingwer, frisch und geschält
- 25 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Currypulver
- 600 ml Gemüsefond
- 200 ml Sahne oder Kokosmilch
- 1 Chilischote, rot
- Salz & Pfeffer
- Extra: Kürbiskernöl, gehackte Nüsse und Petersilie

Zubereitung

Die Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und alles 2 Minuten rührend andünsten.

Curry hinzugeben und 1 Minute anschwitzen.

Mit Gemüsefond und Sahne (oder Kokosmilch) angießen und 15 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Kürbiskernöl, gehackten Nüssen und Petersilie garnieren.

Dazu schmeckt heimisches Brot.