Möhrensuppe

Zutaten für einen großen Topf:

- 1 kg Möhren
- 1 Zwiebel
- Ingwer (ein kleines Stück, etwa 1 cm groß)
- 400 ml Kokosmilch (kann auch zur Hälfte durch Milch ersetzt werden, dann sparst du Fett)
- Currypulver
- Salz

Zum Anbraten:

- Butterschmalz (lecker ist auch Kokosöl)

Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 35 Minuten

So kochst du die cremige Möhrensuppe selber:

1. Schäle die Zwiebel, schneide sie in kleine Würfel und stell sie zur Seite. Schäle den Ingwer und schneide ihn sehr klein.
2. Schäle die Möhren (dabei helfen auch Kinder sehr gern) und schneide sie in Scheiben.
3. Jetzt nimmst du dir einen großen Topf und gibst etwas Fett hinein - ich verwende gern einen Esslöffel Kräuterbutter oder Kokosöl. Erhitze das Fett, gib Zwiebel und Ingwer hinein und brate sie glasig an. Gib einen Esslöffel Currypulver hinzu und rühre kräftig

um.

4. Dann kommen die Möhren dazu und werden kurz mit angebraten, bevor du die Kokosmilch aufgießt. Fülle den Topf außerdem soweit mit Wasser auf, dass die Möhren großzügig bedeckt sind. Gib außerdem einen Esslöffel Salz hinzu.
5. Koche die Möhrensuppe auf und lass sie anschließend auf mittlerer Hitze bei aufgelegtem Deckel für 20- 25 Minuten köcheln.
6. Wenn die Möhren weich sind, pürierst du sie mit einem Pürierstab und schmeckst sie nach Belieben mit Salz ab. Wenn dir die Suppe zu dickflüssig ist, so kannst du noch etwas Wasser dazugeben und die Suppe nochmals aufkochen.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.