

MÖHREN-KOKOS-SUPPE

Zutaten
(für 4 Portionen)
4 Schalotten, fein geschnitten
50 ml Albaöl (45 g)
1 kg Möhren, klein geschnitten
1 l Gemüsebrühe
150 g Kokosnussmilch
Salz, Pfeffer und Muskatnuss
Ingwer nach Geschmack
3 TL Zitronensaft
Zum Anrichten:
2 EL Kokosnusschips
4 TL Schmand
Koriander oder glatte Petersilie

Zubereitung
Schalotten in Albaöl andünsten. Zerkleinerte Möhren hinzufügen, mit der Brühe auffüllen und in 20 Minuten weich garen.
Die Suppe pürieren, Kokosmilch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitrone abschmecken. Ingwer nach Geschmack zugeben. Anschließend die Suppe noch einmal aufkochen lassen.
In Suppentassen füllen und mit Schmand, Kokoschips und Kräutern anrichten.

Nährwertinformation pro Portion:
232 kcal | 23 g Fett | 7 g Eiweiß | 27 g Kohlenhydrate | 8 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®