



Karotten-Ingwer-Suppe

mit Kokosmilch und Cashewnüssen



30-40Min.



2 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 Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 20g frischer Ingwer
- 10g frische Petersilie
- 1 Gemüsebrühwürfel⁹
- 250ml Kokosmilch
- 50g Cashewkerne¹⁵
- 5g Berbere-Gewürzmischung
- 2 rustikale Baguettebrötchen^{1,11}
- 1 Packung Karotten

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- großer Kochtopf mit Deckel
- kleine Auflaufform
- Küchenreibe
- Messbecher
- Stabmixer
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 640.0kcal, Fett 27.9g, Eiweiß 14.5g, Kohlenhydrate 58.9g



1. Karotten schneiden

Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob hacken. Den **Ingwer** schälen und ebenfalls grob hacken. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



4. Cashews marinieren

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 **zweite Hälfte** in **Spalten** schneiden.



2. Ingwer anbraten

Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Cashews rösten

Die **marinierten Cashewkerne** in einer kleinen Auflaufform ca. 6-8Min. im Ofen rösten. Die **Brötchen** ca. 1-2Min. im Ofen aufbacken und anschließend in schräge Scheiben schneiden.



3. Karotten kochen

Die **Karotten**, die **1/2 der Gewürzmischung**, den **Brühwürfel**, die **Kokosmilch** und 200-250ml Wasser hinzufügen und die **Suppe** bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 16-18Min. mit Deckel leicht köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.



6. Suppe pürieren

Die **Karotten** mit einem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren, nach Wunsch mit heißem Wasser verdünnen. Mit **1-2TL Limettensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** auf Teller verteilen und mit den **Cashews, gehackter Petersilie** und **Limettenabrieb** garnieren. Mit den **Limettenspalten** und dem **Brot** servieren.