
Typ: Suppe

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Eine sehr feine Kombination. Äußerst einfach und wirkungsvoll. Mit dem Mango kommt Süße und Säure zugleich!

Zutaten: F ür 4 Portionen

750 Gramm Möhren
1 Stück Ingwer (40 g)
2 Zwiebeln
3 EL Öl
750 Milliliter Gemüsebrühe
1 Mango
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Chilischote (rot)
1 Dose Kokoscreme (ungesüßt; 400 g Inhalt)
1 Limette
Salz
½ Bund Schnittlauch

Rezept: Die Möhren schälen und würfeln. Geschälten Ingwer und abgezogene Zwiebeln fein hacken. Möhren, Ingwer und Zwiebeln in heißem Öl anbraten. Die Brühe dazugeben, aufkochen und 10 Minuten im geschlossenen Topf kochen.

Inzwischen Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Lauchzwiebeln putzen und abspülen. Chilischote der Länge nach halbieren und die Kerne herauskratzen (mit Gummihandschuhen arbeiten!). Lauchzwiebeln und Chilischote schräg in Ringe schneiden.

Die Hälfte der Möhren aus der Suppe nehmen. Restliche Möhren in der Brühe mit einem Schneidstab pürieren. Möhrenwürfel und Kokoscreme in die Suppe geben. Die Mangowürfel, Chili- und Lauchzwiebelringe in der Suppe erhitzen. Suppe mit Limettensaft und Salz abschmecken. Die Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro Portion: 395 kcal, 31g Fett, 23g Kohlenhydrate, 6g Eiweiß

Kinderrezept: nein