Rezept

Möhren-Ingwer-Cappuccino

Ein Rezept von Möhren-Ingwer-Cappuccino, am 29.04.2024

Zutaten

300 g	Möhren
2	Schalotten
1 TL	Zucker
400 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
200 ml	ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	scharfes Currypulver
	Salz
	ca. 1 EL frisch gepresster Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4-6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal

Zubereitung

1. Möhren, Ingwer und Schalotten schälen, in dünne Scheiben schneiden und in heißem Öl anschwitzen. Alles mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Currypulver unterrühren und alles mit Brühe aufgießen. Die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. zugedeckt köcheln lassen.

2. Die Suppe fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer und etwas Limettensaft würzig abschmecken.

3. Kokosmilch erwärmen und mit dem Pürierstab schaumig mixen. Dabei den Topf leicht schräg halten. (So bildet sich ein besserer Schaum).

4. Möhren-Suppe in kleine Tassen oder Gläser füllen. Kokosschaum abschöpfen und darauf verteilen. Zwischendurch die Kokosmilch immer wieder mit dem Pürierstab schaumig mixen.