

Rezept

Cocobello-Suppe

Ein Rezept von Cocobello-Suppe, am 18.12.2025

Zutaten

300 g	Möhren	100 g	Lauch
1	Knoblauchzehe	1 EL	Öl
400 ml	ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)	300 ml	Gemüsebrühe (Instant)
4 EL	helle Sojasauce	1 EL	Chili-Chicken-Sauce (aus Asienladen oder Supermarkt, ersetztweise 1 EL Birnendicksaft und 1 TL mildes Ayvar)
2 EL	Limettensaft		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 kleine und 2 große Esser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, dünn schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Die Hälften quer in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Möhrenraspel, die Lauchstreifen und den Knoblauch darin unter Rühren 2-3 Min. andünsten.
3. Kokosmilch, Gemüsebrühe, Sojasauce und Chili-Chicken-Sauce einrühren. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. sanft kochen lassen.
4. Den Limettensaft zugeben und die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. In vier Asia-Suppenschälchen oder Tassen füllen und servieren.