

Rezept

Curry-Karotten-Suppe mit Garnelen

Ein Rezept von Curry-Karotten-Suppe mit Garnelen, am 23.04.2024

Zutaten

1 kleine Zwiebel	300 g Möhren
1 Stück Ingwer (2 cm lang)	50 g geröstete Erdnüsse
3 TL Currypulver	1 EL Rapsöl
100 g kleine Garnelen (Kühltheke)	50 ml Orangensaft
Salz (mit Jod)	Pfeffer
1 EL Schmand	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 22 g F, 20 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Möhren waschen, schälen und raspeln. Ingwer schälen und fein hacken. Erdnüsse grob hacken.
2. Zwiebeln, Möhren, Ingwer und Currypulver im Öl kräftig anbraten. Mit 250 ml Wasser ablöschen, die Hälfte der Erdnüsse dazugeben und in 15 Min. weich garen.
3. Inzwischen die Garnelen im Orangensaft marinieren. Die Suppe fein pürieren, bei Bedarf noch Wasser dazugießen. Mit Salz, Pfeffer und Schmand abschmecken. Mit gerösteten Nüssen und Garnelen toppen.