

Rezept

Ingwer-Möhrensuppe

Ein Rezept von Ingwer-Möhrensuppe, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Möhren	400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
400 ml Geflügelfond (aus dem Glas)	Salz
Pfeffer	4 eingelegte Ingwernüsse mit 2 EL Sirup (aus dem Glas)
1/2 Bund Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen und raspeln. Mit Kokosmilch und 50 ml Wasser in einer höheren Schüssel zugedeckt bei 600 Watt 10 Min. garen. Möhren mit Fond pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Sirup bei 600 Watt 5-7 Min. erhitzen.
2. Ingwernüsse in Scheiben schneiden, auf vier Suppenteller verteilen. Koriander waschen, Blättchen abzupfen, 1 EL fein hacken. Heiße Suppe pürieren, gehackten Koriander zufügen. Über den Ingwer geben, mit Korianderblättchen bestreuen.