

Rezept

Mango-Möhren-Suppe

Ein Rezept von Mango-Möhren-Suppe, am 09.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1/2 reife Mango (geputzt gewogen ca. 90 g)
120 g Möhren	1/2 TL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe	3 EL Kokosmilch (Dose)
1/2-1 TL Currypulver	Salz
Pfeffer	1 TL Zitronensaft
1 EL gehacktes Koriandergrün oder Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, würfeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Die Möhren putzen, waschen, in Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Die Möhren zugeben und 1-2 Min. mitdünsten. Brühe, Kokosmilch angießen, die Hälfte der Mangostücke zugeben. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze zugedeckt in 8-10 Min. weich kochen.
3. Die Suppe pürieren. Die übrigen Mangostücke zugeben. Noch 1 Min. leise kochen lassen, mit Zitronensaft abschmecken und mit Koriandergrün bestreut servieren.