

Rezept

Möhren-Erdnuss-Suppe

Ein Rezept von Möhren-Erdnuss-Suppe, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Möhren	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)	1 Ingwer
	walnussgroßes Stück
1 EL Butter	1-2 TL Currypulver
2 EL Erdnussmus	150 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe	1 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
Pürierstab	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und klein schneiden. Zwiebel, nach Belieben Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

2. Die Butter in einem Topf erhitzen. Möhren, Zwiebel und Ingwer darin anbraten. Den Knoblauch und 1 TL Currypulver dazugeben und kurz mitbraten. Erdnussmus, Kokosmilch und Brühe dazugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

3. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Zitronensaft unterrühren und die Suppe zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.