

Rezept

Möhren-Kokos-Creme

Ein Rezept von Möhren-Kokos-Creme, am 09.06.2026

Zutaten

600 g Möhren	1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
1 Zwiebel	20 g frischer Ingwer
4 EL Sonnenblumenöl	400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
600 ml Gemüsebrühe	4 Apfelchips (aus dem Bioladen)
1 Scheibe Roggenbrot	1 TL Currypulver
1 Msp. Zimtpulver	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, halbieren, entkernen und die Hälften würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin anbraten. Möhren- und Apfelstücke dazugeben und 1-2 Min. mitdünsten. Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen und die Suppe bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Apfelchips fein würfeln. Das Roggenbrot entrinden und ebenfalls würfeln. Currypulver und Zimt zur Suppe geben und kurz ziehen lassen. Die Suppe fein pürieren, salzen, pfeffern und zugedeckt warm halten.
4. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Die Suppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit Croûtons und Apfelchips bestreuen und servieren.