

Rezept

Möhrensuppe mit Kokosmilch

Ein Rezept von Möhrensuppe mit Kokosmilch, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|--|-----------------------------|
| 1 kleine Zwiebel | 1 Stückchen Ingwer |
| 1 kleine Petersilienwurzel | 300 g Möhren |
| 20 g Diätmargarine | 400 ml Gemüsebrühe |
| 50 ml Kokosmilch (aus Dose oder Tetrapak) | Salz |
| schwarzer Pfeffer | 1/4 TL gemahlener Koriander |
| 1 1/2 EL Zitronensaft | 1/2 Bund glatte Petersilie |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und hacken. Petersilienwurzel und Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Die Margarine in einem Topf mittelstark erhitzen. Zwiebeln und Ingwer darin glasig dünsten.
2. Die Petersilienwurzeln und Möhren unterrühren und 1-2 Min. dünsten. Die Gemüsebrühe zugießen und alles zugedeckt 15-20 Min. kochen, bis das Gemüse weich ist. Einige Möhrenscheiben beiseitestellen. Mit dem Stabmixer die Suppe durchmischen.
3. Kokosmilch unterrühren, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Koriander sowie Zitronensaft abschmecken. Die Petersilie waschen, die Blättchen hacken und mit den Möhrenscheiben unterrühren.