Rezept

# Möhren-Erdnuss-Suppe

Ein Rezept von Möhren-Erdnuss-Suppe, am 28.05.2025

## Zutaten

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

## 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.