

Rezept

## Schnelle Kokos-Möhren-Suppe

Ein Rezept von Schnelle Kokos-Möhren-Suppe, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>600 g</b> Möhren	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 2 cm)
<b>1</b> Zwiebel	<b>2 EL</b> Öl
<b>750 ml</b> Gemüsebrühe	<b>200 ml</b> Kokosmilch (aus der Dose)
½ TL Currypulver	Salz
Pfeffer	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

### Zubereitung

1. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Ingwer schälen und fein schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer und Zwiebel in dem Öl glasig dünsten. Die Möhren dazugeben und 1-2 Minuten mitbraten.
2. Die Gemüsebrühe angießen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten kochen. Die Kokosmilch erwärmen und mit einem Milchschaumer oder Handrührgerät aufschäumen. Die Suppe mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren. Den Kokoschaum in die Suppe geben.