



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Asiatische Kokos-Karotten-Suppe



Einkaufsliste:

Karotten, 800 g

Schalotten, 2

Erdnussöl

Wermut, trocken

Gemüsefond

Kokosmilch, 250 ml

Paprikamark

Zimt, 1 Schote

Koriander, gemahlen

Koriander, 2 Stengel

Kreuzkümmel, gemahlen

Chilisalz



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Asiatische Kokos-Karotten-Suppe

	 einfach / schnell	 preiswert
	 warm servieren	
 vegetarisch	 TO GO FOOD ARBEIT / UNI	

Vorbereitung:

- Karotten schälen, klein schneiden,
- Schalotten klein hacken,
- Zimt klein reiben

[Hier noch ein Tipp zum Thema schnibbeln und schneiden wir die Profis](#)

Zubereitung:

- Schalotten mit dem Paprikamark in Erdnussöl anschwitzen,
- mit trockenem Wermut ablöschen,
- Karotten zufügen,
- mit Gemüsefond auffüllen,
- ca. 30 min. köcheln,
- mit dem Zauberstab fein pürieren,
- Kokosmilch zufügen,
- mit Zimt, Koriander, Kreuzkümmel und Chilisalz abschmecken

Tipps:

- Die Suppe wärmt gut z.B. an fortgeschrittenen Grillabenden.
- Sehr lecker schmecken dazu gegrillte Riesengarnelen am Bambusspieß.



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Dazu passt:

- ein eisgekühlter Chardonnay.



auch als "TO GO FOOD" im verschlossenem Einmachglas.