



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Exotische Ananas-Möhren-Suppe



Einkaufsliste:

Möhren, kleine frische, 1 Bund mit Grün

Ananas, 1 kleine

Ananassaft

Ingwer, 1 kl. Knolle

Zwiebel, 1

Erdnussöl

Gemüsefond

Chilisalz



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) – [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) – [PROTEINFOOD](#)

Exotische Ananas-Möhren-Suppe

	 einfach	 preiswert
 kalt oder warm servieren		 gut einzufrieren
 vegetarisch		

Vorbereitung:

- Möhren putzen und in kleine Würfel schneiden,
- Ananas schälen, Strunk entfernen, in kleine Würfel schneiden,
- einige halbe Scheiben für die Deko aufheben,
- Ingwer schälen und fein raspeln,
- Zwiebel klein würfeln

Zubereitung:

- Zwiebelwürfel in Erdnussöl anschwitzen,
- Möhren und Ingwer zufügen,
- mit Gemüsefond und Ananassaft ablöschen,
- ca. 30 min. köcheln lassen,
- die Hälfte der Ananaswürfel dazugeben,
- mit dem Zauberstab fein pürieren,
- mit Chilisalز abschmecken,
- die restlichen Ananaswürfel zufügen,
- für ca. 3 – 4 Std. in den Kühlschrank stellen,
- in flachen Gläsern servieren – dekoriert mit einer halben Ananasscheibe.



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Tipps:

- Die Ananas-Möhren-Suppe kann auch warm serviert werden.
- Die Konsistenz lässt sich leicht über den Ananassaft und die Gemüsebrühe steuern.
- Als Variante könnt ihr die Suppe mit Currypulver würzen.
- In der Edelvariante könnt ihr zu den Ananaswürfeln noch Nordseekrabben geben.
- Aber auch ein Bambusspieß mit gebratenen Jakobsmuscheln sorgt für viel Genuss!

Dazu passt:

- ein eisgekühlter, feinherber fruchtiger Riesling von der Mosel.