



## Karotten–Kokos–Suppe

---

---

### REZEPT

---

---

#### Zutaten für 2–3 Portionen:

500ml Wasser  
300g Karotten  
200ml Kokosmilch  
80g Gelbe Linsen  
1/2 Rote Zwiebel  
1 Stück Ingwer (1–2cm)  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
Suppenkräuter, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel

#### Zubereitung:

Karotten waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Karotten, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einem Topf mit Olivenöl kurz anbraten, die Linsen zufügen und mit Wasser und Kokosmilch aufgießen und 15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren und anschließend mit Suppenkräutern und Gewürzen abschmecken.

#### Tipp:

Als Garnierung Frühlingszwiebel und gehackte Cashewkerne verwenden. Auch Sprossen oder Kresse eignen sich hervorragend als Garnierung.