



Orientalische Rüebli-Ingwer-Suppe von Helena W.

Mengen für 10 Personen

Quelle: <https://www.schuesselglueck.de/orientalische-karotten-ingwer-suppe-mit-granatapfelkernen/>

4.0 cl Öl	
1.0 kg Rüebli	
1.0 kg Süsskartoffeln	
400 g Zwiebel	
4.0 Stück Knoblauchzehen	
40 g Ingwer	
40 g Kurkuma	
1.6 Liter Bouillon (flüssig)	glutenfrei + vegan
4 dl Kokosmilch	
1.0 dl Zitronensaft	
4.0 TL Kreuzkümmel	
6.0 g Paprika	
5.0 g Pfeffer	
3.0 Prise Salz	
100 g Koriander	zum Abschmecken

Zuerst das Gemüse vorbereiten: Karotten und Süßkartoffel säubern und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma putzen und würfeln.

Die Zwiebelwürfelchen in ein wenig Kokos- oder Olivenöl glasig dünsten. Das restliche vorbereitete Gemüse zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 min köcheln lassen (bzw. bis das Gemüse gar ist).

Alles in den Mixer packen, die Gewürze, den Zitronensaft und die Kokosmilch zugeben und sämig pürieren. Alternativ kann man die Suppe auch mit einen Stabmixer direkt im Topf pürieren.

Letzter und wichtigster Schritt: Mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls ein wenig Zitronensaft abschmecken. Voila! Jetzt nur noch in Schüsseln umfüllen und mit frischen Kräutern (leicht gehackt), Granatapfelkernen und ein wenig Kokosmilch anrichten und genießen.