

KARIBIK:

Caribbean Summer – Karibische Süßkartoffel-Möhren-Suppe

(ca. 8 – 10 Portionen – als Vorspeise)

Zeitbedarf: 60 Min.

1 mittlere Zwiebel	fein würfeln.
800 g Möhren (ca. 650 g netto)	putzen und in Scheiben schneiden.
3 Süßkartoffeln (ca. 600 g) (500 g netto)	schälen und würfeln
1 Stk. Ingwer (ca. 70 g) (ca. 50 g netto)	schälen und fein würfeln.
1 EL Öl	in einem großen Topf erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel andünsten. Möhren, Süßkartoffeln und Ingwer zugeben und ebenfalls andünsten.
750 ml Gemüsebrühe	angießen. 15 Minuten kochen lassen. Die Suppe pürieren.
1 Dose Kokosmilch (400 ml)	einrühren. Mit
2 EL Limettensaft 1 EL Honig Salz Pfeffer 1 –2 TL Koriander	abschmecken.
Petersilie	zugeben und servieren.

© DF

Kalkulation:

800 g Möhren	0,80 €
600 g Süßkartoffeln	2,40 €
70 g Ingwer	0,50 €
1 D. Kokosmilch	1,19 €
Sonstiges	0,50 €
Summe:	5,39 €
pro Person:	0,70 €