

CREMIGE KAROTTEN-ERDNUSSBUTTERSUPPE MIT INGWER

Okay, ich gebe zu das man bei Erdnussbutter und cremig nicht gerade an ein leichtes Süppchen denkt - aber tatsächlich wird das Gemüse ohne Öl nur kurz scharf angeröstet und ansonsten sorgen Karotten und Limetten für Vitamine während uns der Ingwer den einen oder anderen Keim vom Leib hält. Falls ihr also auch Lust auf ein leckeres Süppchen habt kann ich nur sagen: ran an den Topf, diese cremige Karotten-Erdnussbuttersuppe mit Ingwer ist super lecker!



© katha-kocht!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

700g Karotten

1 Daumen großes Stück Ingwer

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Limetten

Pfeffer & Salz

2 EL Erdnussbutter

etwas Sojasauce

ZUBEREITUNG:

Die Karotten, die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Einen beschichteten Topf erhitzen und das Gemüse ohne zusätzliches Fett darin anrösten. Mit 1L Wasser ablöschen, salzen und abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

Die Erdnussbutter in die Suppe geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach und nach etwas Wasser dazu geben bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat.

Die Karotten-Erdnussbuttersuppe mit Ingwer mit Sojasauce, Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Lasst es euch gut gehen!



© katha-kocht!