

# LEICHTE KAROTTENSUPPE MIT SHITAKE

Heute habe ich mal wieder ein leichtes Süsschen für euch gezaubert - eine Karottensuppe mit Shitake um genau zu sein. Während die Suppe mit Karotten, Zwiebel und Ingwer ja im Prinzip recht klassisch-exotisch daher kommt sind die Pilze eine schöne Alternative zu den obligatorischen Garnelen und damit mal eine leckere vegetarische Einlage. Dazu ein Spritzer Zitrone, für die frische Farbe noch etwas Frühlingszwiebel und schon steht ein unkompliziertes und punktefreundliches Abendessen auf dem Tisch!



## ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

500g Karotten

1 kleine Zwiebel

1 Daumen großes Stück Ingwer

2 TL Rapsöl

1 Knoblauchzehe

2 Stangen Staudensellerie

600ml leichte Gemüsebrühe

1/2 TL Kurkuma

1 TL Currypulver

200g Shitake

Pfeffer & Salz

1 Frühlingszwiebel

#### ZUBEREITUNG:

Die Karotten, die Zwiebel, den Knoblauch, den Staudensellerie und den Ingwer schälen und grob würfeln. 1 TL Rapsöl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Kurkuma und Currypulver dazu geben. Alles mit der Brühe ablöschen und mit einer Prise Salz würzen. 15 Minuten lang köcheln lassen.

In dieser Zeit die Pilze waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In einer kleinen Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren, die Pilze mit Pfeffer und Salz würzen und 4-5 Minuten garen.

Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und beiseite stellen.

Das Gemüse für die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und die Suppe mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und die Pilze an einer Stelle anhäufen damit sie nicht komplett in der Suppe versinken. Die Frühlingszwiebelringe dazu geben und die Karottensuppe mit Shitake sofort servieren.

Leicht und lecker!



© katha-kocht!