

Cremige Karotten- Ingwer-Suppe



Einfaches Rezept



Für 2 – 3 Personen



Zubereitungszeit
ca. 35 – 40 Minuten



Perfekt für ein

- Leichtes Mittagessen
- Leichtes Abendessen

ZUTATEN

- 400 g Karotten
- 20 – 30 g frischer Ingwer
- 30 g Butter
- 40 g Cashewnüsse
- 700 ml Wasser
- 1 geh. TL Gemüsebrühe oder 1 Gemüsesuppenwürfel
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Karotten schälen (wenn nicht BIO) und in grobe Stücke schneiden.
- 2 Butter in einem Topf erhitzen. Karotten und Ingwer kurz darin anschwitzen.
- 3 Cashewnüsse, Wasser und Gemüsebrühe dazugeben und alles etwa 25 – 30 Minuten weich köcheln lassen.
- 4 Die Suppe fein pürieren, bis sie schön cremig ist.
- 5 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm servieren.



ALEXANDRAS TIPP

Für noch mehr Cremigkeit kannst du die Cashewnüsse vorher 10 Minuten in heißem Wasser einweichen.



Körper & Balance

Ernährung • Bewegung • Wohlbefinden