



## Karotten-Kokos-Suppe

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Karotten-Kokos-Suppe

- 450 g Karotten - schälen und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 50 g rote Zwiebeln - grob würfeln
- 1 Knoblauchzehe - hacken
- 1 EL gehackter Ingwer
- 1 Stange Zitronengras - längs halbieren

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 600 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- ½ EL Tamari (Sojasauce)
- ½ EL Yaconsirup
- ½ TL Vanillepulver
- ½ TL Kurkumapulver
- 1/3 TL Kreuzkümmelpulver
- 2 Msp. Muskatnusspulver
- 2 EL Kerbel- oder Petersilienblättchen
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Karotten-Kokos-Suppe das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Karotten zusammen mit den Zwiebeln darin 3 Min. leicht anbraten. Dann Knoblauch, Ingwer und Zitronengras dazugeben und 1 Min. dünsten.

Mit Kurkuma und Kreuzkümmel bestäuben, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen; dabei mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Karotten ca. 15 Min. weichköcheln.

Das Zitronengras entfernen, Kokosmilch, Tamari, Yacon und Vanille einrühren und in einem Standmixer fein pürieren. Dann zurück in den Topf geben, einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Karotten-Kokos-Suppe anrichten und mit Kerbel oder Petersilie bestreut servieren.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
  - In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
  - In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)
- 

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 114 kcal
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiss: 2 g
- Fett: 6 g