

# Orientalische Karotten-Kartoffelsuppe

Kokosmilch und Koriander verleihen der Suppe ihre orientalische Note

## Zutaten (3 - 4 Portionen):

- 400 g Karotten
- 320 g Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 ½ EL Sonnenblumenöl
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 EL Honig
- je 1 Prise Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Koriander (gemahlen)
- Salz, Pfeffer



## Zum Garnieren:

- 3 EL Mandel, gehobelt
- 3 EL Saure Sahne
- Rosa Beeren

## Zubereitung:

Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen. In Würfel schneiden. Öl in einen heißen Topf geben und das Gemüse darin anbraten. Ingwer schälen und reiben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Kokosmilch auffüllen. Geriebenen Ingwer, Honig und die Gewürze dazugeben. 25 Min. zugedeckt sanft köcheln lassen. Währenddessen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit saurer Sahne, rosa Beeren und gerösteten Mandeln garnieren.

## TIPP:

Rosa Beeren sind nicht besonders scharf und erinnern geschmacklich an Wacholder – sie schmecken jedoch weniger intensiv. Rosa Beeren sollten nicht mit echtem rotem Pfeffer verwechselt werden.