

4-K-Suppe (vegan)

Knoblauch

Kokos

Koriander

Karotten

Zutaten:

1 Dose Kokosmilch

1 kg Karotten

2-3 Knoblauchzehen

2 Scheiben Sellerie

1,5 l Gemüsebrühe (vegan/bio)

Kokosöl

1 Stange Lauch

1 Bund Koriander

Je nach gewünschter Schärfe 1-4 TL Rote Curry-Paste (Original
Thailändische aus Asiastore ohne Zusätze)

Zubereitung:

- Sellerie klein würfeln
- Knoblauchzehen pressen
- Beides in Kokosöl anbraten
- Mit Currypaste verrühren
- Mit 1,5 l Gemüsebrühe ablöschen
- Lauchstange in Scheiben mitkochen
- Karotten putzen und ganz mitkochen
- Hälfte der Karotten entnehmen, wenn noch bissfest
- Dose Kokosmilch dazu fügen - restliche Karotten weich kochen
- Das Ganze pürieren
- Eventuell mit Salz und Currypaste nachwürzen, falls Brühe nicht würzig genug war
- Entnommene Karotten in Scheiben schneiden, in die Suppe geben zum wieder aufwärmen

- Mit frischem Koriander servieren

Guten Appetit!