

Gemüse-Ingwer-Kokossuppe



Rezept und Foto von Diana Aue

Zutaten:

3 Karotten
2 Kartoffeln
1/2 Knolle Sellerie
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer
1 Paprika
1 Dose Kokoscreme

Zubereitung:

Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Zitronengraspulver, Curry zum Abschmecken nach Gusto.

Alles im Multi klein schneiden. In die Kochschüssel geben und mit Wasser auffüllen. Ca. 1 Stunde auf Rührintervall 3 bei 90-100 Grad kochen.

Wenn es fertig ist, die Kokosmilch dazu und mit dem Blender oder Zauberstab pürieren und abschmecken.