

Kokos-Karotten-Suppe



Foto und Rezept Gisela Martin

Zutaten

750 gr. Karotten

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

750 ml Gemüseboullion oder 750 ml Wasser mit Suppengrundstock o.ä.

75 ml Kokoscreme

75 gr. Zuckerschoten

3 EL Kokoschips

100 ml Kochsahne

Zubereitung:

Möhren und Zwiebeln schälen und im Multizerkleinerer, feine Scheibe Nr. 2, zerkleinern.

Koch-Rührelement einsetzen, Temperatur ca. 95 Grad, Öl erhitzen und mit Koch-Rührintervallstufe 2 die Möhren und Zwiebeln ca. 3 Minuten andünsten.

Heiße Brühe sowie Kokoscreme zugeben, Spritzschutz als Deckel aufsetzen und Timer auf 20 Minuten stellen.

In Zwischenzeit Zuckerschoten putzen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren, kalt abschrecken.

Suppe in Blender umgießen und unter Zugabe der Sahne pürrieren.
Mit Zuckerschoten und Kokoschips servieren.



Gemüse-Ingwer-Kokosuppe



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.