

Zutaten Möhren-Ingwer-Suppe - vegan

- 800 g Möhren
- 1-2 mehlig kochende Kartoffeln (entweder eine große oder zwei mittlere)
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3–4 cm, je nach gewünschter Schärfe)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer ausgepressten Orange
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100–150 ml Kokosmilch (für die vegane Cremigkeit)
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Currypulver
- für das Topping: Pistazien, geröstet

Zubereitung Möhren-Ingwer-Suppe vegan - Schritt für Schritt

1. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und mit der Handreibe mitsamt Schale reiben.
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch glasig dünsten.
3. Ingwer kurz mit anschwitzen, damit sich die ätherischen Öle entfalten.
4. Möhren und Kartoffeln hinzufügen, alles gut vermengen und mit Gemüsebrühe und dem ausgepressten Orangensaft ablöschen.
5. Die Suppe etwa 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren und Kartoffeln weich sind.
6. Mit einem Pürierstab fein pürieren, Kokosmilch untermischen und mit Salz, Pfeffer, Curry abschmecken.

Je nach gewünschter Konsistenz kannst du etwas Brühe ergänzen oder die Suppe länger einkochen lassen.

Tipp: Ingwer hacke ich nicht, sondern ich reibe ihn mit der Handreibe, die man üblicherweise für Parmesan nimmt, fein. Unter der Schale stecken viele wichtige Inhaltsstoffe und das Reiben geht viel schneller als ihn zu schälen und zu hacken, zudem wird es feiner.

Möhren-Ingwer-Suppe ohne Kokosmilch

Wer keine Kokosnote in dieser Suppe haben möchte oder die vegane Möhren-Ingwer-Suppe ohne Kokosmilch kochen möchte, ersetzt in diesem Rezept die Kokosmilch einfach durch Pflanzensahne. Ich würde dann allerdings mindestens 200 ml nehmen und auch ein wenig Margarine oder Pflanzenöl hinzugeben, damit es sämiger wird.