



# Möhren-Kokos-Cremesuppe

mit Rehfilet

🕒 15 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🔥 508 kcal pro Portion

••• Mittel

👤 Sterneküche C. Rüffer



## Zutaten

4 Portionen

250 g Möhren

1 Zwiebel

6 El Pflanzenöl

3 Tl Currypulver

1 Tl Kreuzkümmel

300 ml Gemüsebrühe

400 ml Kokosmilch

0,50 Limette

50 g Butter

4 Rehfilets

0,50 Granatapfel

20 g geröstete Mandelblättchen

1 Prise Salz & Pfeffer

## Zubereitung

- 1 Die Möhren und die Zwiebel schälen und beides in Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen und beides darin anschwitzen. Currypulver und Kreuzkümmel zugeben und kurz mitanschwitzen. Danach mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit der Kokosmilch auffüllen. Die Cremesuppe leicht salzen und für 15 Minuten köcheln lassen.
- 2 Danach die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen und durch ein Sieb passieren. Mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer die Cremesuppe abschmecken und zum Schluß die Butter in kleine Würfeln einmischen.
- 3 Die Rehfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im restlichen Pflanzenöl von beiden Seiten je 2 Minuten braten. Danach die Rehfilets in Scheiben schneiden und in Suppenteller anrichten. Die Möhren-Kokos-Cremesuppe angießen und mit Mandelblättchen, Granatapfelkernen und etwas Gartenkresse bestreut servieren.

# Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	494kJ /119kcal	2.109kJ /508kcal
Fett	9g	38g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	15g
Kohlenhydrate	4g	15g
davon Zucker	2g	9g
Eiweiß	6g	27g
Salz	0g	2g