Möhren-Paprika-Suppe

20 min Zubereitungszeit

40 min Kochzeit

429 kcal pro Portion

Mittel

Zutaten

2 Portionen

500 g	Paprika, rot
500 g	Möhren
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Stk	Ingwer
1	Chilischote
1	Bio-Orange
1.000 ml	Gemüsefond
150 ml	Kokosmilch
3 El	Mandeln, gehobelt
0,50	Bund Koriander
1 El	Currypulver
2 El	Pflanzenöl zum Braten
1 Prise	Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Möhren gründlich abwaschen und grob kleinschneiden. Paprikaschoten entkernen und kleinschneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. 1 TL der Ingwerknolle fein abreiben. Chilischote abwaschen und in feine Ringe schneiden. Orange abwaschen, 1 TL der Schale fein abreiben. Anschließend den Saft auspressen.

2. Im Topf etwas Öl erhitzen. Möhren und Paprika hinzugeben und leicht anbraten. Zwiebel, Chili und Knoblauch anschwitzen. Ingwer und Currypulver hinzugeben. Mit Gemüsefond ablöschen. Orangensaft, Orangenabrieb und Kokosmilch zur Suppe hinzugeben. Aufkochen und ca. 30 Min. leicht köcheln.

3. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Erneut aufkochen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Suppe durch einen Sieb passieren.

4. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Koriander grob klein hacken. Möhren-Paprika-Suppe in tiefen Tellern anrichten. Mandeln und Koriander drüber streuen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	148kJ /36kcal	1.793kJ /429kcal
Fett	1g	12g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	2g
Kohlenhydrate	5g	50g
davon Zucker	4g	38g
Eiweiß	2g	14g
Salz	1g	3g