

Tomaten-Karottensuppe mit Kokosmilch

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Karotten
- 500g Strauchtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Kokosöl
- 2 TL rote Currypaste
- 500 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 50 ml Kokosmilch
- 1 Karotte für das Topping
- 1 Limette für das Topping
- ½ Bund Koriander
- 1TL Chiliflocken

Zubereitung:

Karotten und Tomaten grob würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, das Grün der Zwiebeln als Topping beiseite stellen.

Kokosöl in einen heißen Topf geben, Currypaste 2 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anrösten. Dabei häufig umrühren.

Gemüse hinzufügen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei häufig umrühren.

Mit Wasser ablöschen, Salz zugeben, aufkochen und 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel kochen lassen.

Suppe fein pürieren. Kokosmilch unterrühren.

Für das Topping die Karotte in Spiralen und die Limette in feine Scheiben schneiden.

Korianderblättchen abzupfen. Suppe mit Toppings garnieren und heiß servieren.

(Von Elisabeth. Quelle: *Schrot und Korn*)