

VESTESSEN



MÖHREN-KORIANDER-SUPPE

ZUTATEN:

1000g Möhren, 125ml Alpro Rice Cuisine, 875ml Wasser, je 3 EL Rapsöl und Gemüsebrühe*, 1 große Zwiebel, 1 Prise Pfeffer schwarz, je 2 TL Korianderpulver und Rohrzucker, je 1 TL Kurkuma, Ingwerpulver, Kreuzkümmelpulver und Paprikapulver edelsüß

NÄHRWERTE:

1055 Kalorien, 11.5g Protein, 120.5g Kohlenhydrate (davon 28g Ballaststoffe), 64g Fett



1) Möhren putzen oder mit einem Sparschäler möglichst dünn schälen



2) Enden (Strunkansätze) abschneiden und Möhren in grobe Würfel schneiden



3) Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel fein würfeln und glasig anschwitzen



4) Möhren zufügen und kurz anschwitzen



5) Wasser aufgießen, sämtliche Gewürze hinzufügen und alles gründlich verrühren



6) Deckel auflegen, einmal aufkochen und bei niedriger Hitzezufuhr (unteres Drittel) 20 Minuten köcheln lassen



7) Alpro Rice Cuisine dazugeben und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren

TIPPS:

Vor dem Servieren noch mit etwas Petersilie bestreuen!

Die Möhren einfach mal durch Kürbis und/oder Süßkartoffeln ersetzen!

* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist! Eine Übersicht gibt es auf palmoelfrei.jimdo.com