KAROTTEN-INGWERSUPPE	Rezeptur für 4 Personen

Zutaten

Menge	Einheit	Produkt
500	ml	Fond
4-5	Stk	Karotten (150g-200g)
1	Nuss	Ingwer
1	Stk	Zwiebel
100	ml	Obers oder Kokosmilch
		Olivenöl oder Rapsöl
1	Zehe	Knoblauch
Gewürze:		Salz, Kurkuma, Koriander gemahlen, Cayennepfeffer, Muskatnuss

Vorbereitung

- Zwiebel schälen und in feines Brunoise schneiden
- Karotten schälen: etwas Julienne für die Garnitur, den Rest klein schneiden
- Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken

Zubereitung

- Zwiebel und Karotten in Öl anschwitzen; Kurkuma, Knoblauch, Ingwer kurz mitrösten
- Mit Fond aufgießen und bei mittlerer Hitze weichkochen
- Mit Obers vollenden und mit den Gewürzen abschmecken
- Achtung bei Muskat: Erst am Schluss reinreiben (verliert sein Aroma bei zu langer Kochzeit)

Finalisierung

- Im Tourenmixer fein mixen. Mit frischem Koriander und Karotten-Julienne anrichten.

Allergene

☐ Gluten	☐ Krebstiere	☐ Ei	☐ Fisch	☐ Soja	☐ Erdnüsse	☒ Milch/Laktose
☐ Schalenfrüchte	☒ Sellerie	☐ Senf	☐ Sesam	☒ Sulfite	☐ Lupinien	☐ Weichtiere