



Karotten-Ingwer-Suppe mit Thai Curry

Zutaten

- 650 g Möhren
- 30 g Ingwer
- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 l Wasser
- 4 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 1 TL rote Currypaste
- 1 Limette(n)
- 8 Stängel Koriander

Zubereitung

1. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und durchpressen.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch zugeben und mit dünsten. Möhren und Ingwer zugeben und kurz anbraten.
3. Wasser zugießen, MAGGI Gartengemüse Bouillon zugeben und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr ca. 20 Min. zugedeckt garen.
4. Currypaste zugeben und unterrühren. Mit dem Schneidstab pürieren.
5. Limette auspressen und die Suppe damit abschmecken Koriander waschen, trocken tupfen und fein hacken. Suppe mit Koriander garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	18 g
Energie	167 kcal
Fett	8 g
Protein	4 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen