

ABGESCHMECKT & AUFGEDECKT

— Kulinarische Treffen —

# KAROTTEN SUPPE GERÖSTET

LAUCHSTROH &  
GETROCKNETE  
APFELSCHIBEN



# ABGESCHMECKT & AUFGEDECKT

—Kulinarische Treffen—

**SUPPE** 600 g Karotten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauch, 25 g Ingwer, 1/2 TL Kreuzkümmelsamen, 1/2 TL Koriandersamen, 1/4 TL Kurkuma, 1/2 TL Pfefferkörner, 750 ml Gemüsebrühe, 250 ml Kokosmilch, 1 EL Sanddornsaft/-püree, Meersalz, Olivenöl

**DAZU** 1/4 Lauchstange, getrocknete Apfelscheiben, Öl zum Frittieren

---

## ZUBEREITUNG

---

**SUPPE:** Die Karotten (gut geschrubbt) ungeschält im vorgeheizten Ofen bei 200°C 30-35 Minuten garen, die letzten 5-10 Minuten die Grillfunktion einschalten, damit die Karotten schön anrösten. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer hacken, die Gewürze im Mörser mahlen und alles in Olivenöl anschwitzen. Die gegarten Karotten in Stücke schneiden und mit in den Topf geben. Mit Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Die Kokosmilch hinzugeben und die Suppe fein pürieren. Zum Schluss mit dem Sanddornsaft/-püree und Salz abschmecken.

**LAUCHSTROH:** Den Lauch halbieren und zu feinen Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen bis die Perlen am Holzlöffel nach oben steigen. Lauchstroh portionsweise ins Öl geben und ein paar Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Suppe mit getrockneten Apfelscheiben und gegrilltem Lauchstroh garnieren.

---

### *Abgeschmeckter Tipp*

Statt Sanddorn könnt ihr den Saft einer Bio-Orange nehmen.