

Rezept

## Tomaten-Karottensuppe mit Kokosmilch



© Nadine Horn & Jörg Mayer

### Info

🕒 25 Min.  
Gesamtzeit

📏 leicht

🔥 145 kcal  
Kilokalorien

3 g  
Eiweiß

7 g  
Fett

14 g  
Kohlenhydrate

### Zutaten für 4 Portionen

400 g **Karotten**

500 g **Strauchtomaten**

2 **Frühlingszwiebeln**

1 El **Kokosöl**

2 TL **Thai-Currypaste** rot

500 ml **Wasser**

1 TL **Salz**

50 ml **Kokosmilch**

1 **Karotte** für das Topping

1 **Limette** für das Topping

0,5 Bund **Koriander** für das Topping

1 TL **Chiliflocken** für das Topping

### Zubereitung

#### Suppe

1. 400 g Karotten und Tomaten grob würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, das Grün der Zwiebeln als Topping beiseite stellen.
2. Kokosöl in einen heißen Topf geben, Currypaste 2 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anrösten. Dabei häufig umrühren.
3. Gemüse hinzufügen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei häufig umrühren.
4. Mit Wasser ablöschen, Salz zugeben, aufkochen und 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel kochen lassen.
5. Suppe fein pürieren. Kokosmilch unterrühren.

#### Topping

1. Karotte in Spiralen, Limette in feine Scheiben schneiden, Korianderblättchen abzupfen. Suppe mit Toppings garnieren und heiß servieren.