

# Karotten- Orangen-Suppe

## Zutaten

600ml Wasser

500g Karotten

Saft von 4 Orangen

Schale von einer Orange

1 Zwiebel

5 EL cremige Kokosmilch

1 1/2 EL Kokosöl

1/2 EL Gemüsebrühpulver

1 halb daumengroßes Stück Ingwer, geschält und gerieben

Salz

Chili nach Geschmack

## Zubereitung

Zwiebel würfelig schneiden und im Kokosöl anrösten, Karotten schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls kurz anrösten. Mit Wasser aufgießen und Gemüsebrühpulver, Ingwer, Salz und etwas Chilipulver dazugeben. Die Suppe köcheln bis die Karotten weich sind, nun den Orangensaft und die Orangenschale, sowie die Kokosmilch dazugeben und in einem Standmixer durchmischen, die Suppe abschmecken und mit etwas Kokosmilch garniert servieren.