Rezept des Monats März 2017	Weltladen Balingen

Mango-Karotten-Kokos-Suppe

Suppe im Glas

Mango-Karotten-Kokos-Suppe

Weltladen Balingen

Zutaten :	500g Karotten 1 Zwiebel 1 Stück Ingwer (halber Daumengroß) etwas Öl 1 frische Mango 1 große Dose Kokosmilch 500ml Gemüsebrühe 1/2 Limette (Saft)	½ Chilischote etwas Salz etwas Pfeffer etwas Chil evtl: Sonnenblumenkerne, frischer Koriander oder Petersilie.
Portionen		

So geht's :

1. Karotten schälen, in kleine Stücke schneiden. Ingwer und Zwiebel ebenfallls schälen und klein hacken. Alles zusammen in Öl andünsten.
2. Die Gemüsebrühe dazu gießen und ca. 10 Min. köcheln lassen bis das Gemüse weich ist.
3. Mango schälen und in Stücke schneiden, zur Suppe geben und aufkochen lassen. Pürieren, evtl durch ein Sieb streichen.
4. Kokosmilch unterrühren. Chilischote halbieren und entkernen, zur Suppe geben und nochmal kurz aufkochen.
5. Kurz vor dem Servieren den Limettensaft hinzufügen und die Chlischote wieder entfernen.
6. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chiliipulver abschmecken.
7. Geröstete Sonnenblumenkerne und etwas geschnittenen Koriander oder Petersilie als Einlage daraufgeben.

Rezept stammt aus dem Mango-Motion-Kochbuch