



Möhrensuppe

mit Pastinake & Bärlauch-Feta



Zutaten für 4 Personen:

Suppe

400 g Möhren

200 g Pastinake

1 Zwiebel

30 g Ingwer

1 TL Kraftwürze Indisch
20 g Gemüsebrühepulver

1 L Wasser

300 ml Kokosmilch

Pfeffer

Salz

etwas Zitronenabrieb

1 Prise Zucker

n. B. Habanero Hot WürzsaUCE

Außerdem

1 Feta (150 g)

1/2 Bund Bärlauch

Den Feta abgießen und zusammen mit dem gewaschenen und getrockneten Bärlauch in einen Mixer geben. Zu einer Creme verarbeiten und beiseitestellen.

Die Möhren waschen, die Zwiebel schälen, die Pastinake(n) schälen und waschen. Das gesamte Gemüse grob kleinschneiden und zunächst die Zwiebel mit dem Ingwer und etwas Öl in einen großen Topf geben. Dann die Kraftwürze und den Zucker zugeben, kurz anbraten, bevor das Gemüse in den Topf kommt. Wenn auch das 2 – 3 Min angebraten wurde, mit der Brühe ablöschen und 10 Min kochen.

Schließlich mit der Kokosmilch aufgießen und bei geschlossenem Deckel garkochen. Die Suppe dann in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern und gut abschmecken mit Zitronenabrieb und der scharfen WürzsaUCE.

Die Suppe in Schalen füllen und mit dem Bärlauch-Feta garnieren. Fertig zum Servieren.