

Möhren Mango Suppe

Gesamtzeit: 25 min.

Portionen: 2



Zutaten:

1 Zwiebel
400 g Möhren
1 Mango
1 EL Butter
Olivenöl
900 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
2 Bio-Limetten
Salz
Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben
4 Stiele Koriandergrün
50 g Gemüsechips

Anweisungen:

Zwiebel würfeln. Möhren putzen, schälen und grob würfeln.

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.

Butter mit etwas Olivenöl in einem Topf zerlassen und Zwiebel mit Möhren für 2 Min. darin dünsten.

Mit etwa der Hälfte der Brühe ablöschen. Kokosmilch und Mango zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen.

Dickt die Suppe zu sehr ein, etwas von der Brühe nachgießen.

Von den Limetten die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Saft und Hälfte des Abriebs in die Suppe geben und Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 5 Min. weiter köcheln lassen.

Restlichen Limettenabrieb zugeben und Suppe mit einem Schneidstab pürieren.

Mit etwas Koriander und Gemüsechips bestreut servieren.