

MANGO-RÜEBLI-SUPPE



SO GELINGT ES:

Karotten, Ingwer und Zwiebeln schälen, würfeln und im erhitzten Öl anbraten. Die Brühe hinzugeben und alles gut aufkochen. Die Kokoscreme hinzugeben und weiterköcheln, bis die Karotten butterweich sind. In der Zwischenzeit die Mango schälen, entkernen und würfeln. Chilischote und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Alles begeben und köcheln lassen. Sobald die Karotten die gewünschte Konsistenz erreicht haben, alles gut pürieren und mit Salz und Limettensaft abschmecken. Vor dem Servieren die Riesengarnelen anbraten und die Suppe mit Schnittlauch und Granatapfelkernen garnieren.

.....
BERTAs Tipp: Wenn es schnell gehen muss, die frische Mango mit Dosenmango ersetzen – schmeckt genauso gut.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g Karotten
- 30 g Ingwer
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Öl
- ¾ Liter Gemüsebrühe
- 1 Dose (400 g) Kokosmilch
- 1 frische Mango
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Chilischote
- 1 Limette
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Stück Riesengarnelen
- Granatapfelkerne