Karottensuppe aus der Mikrowelle

Eine schnelle Karottensuppe aus der Mikrowelle schmeckt einfach mal zwischendurch, aber auch als Vorspeise superlecker. Mit diesem Rezept eine tolle Mahlzeit zaubern.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 17 min

Gesamtzeit: 42 min



Zutaten

550 g	Karotten
450 ml	Kokosmilch
450 ml	Geflügelfond
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
4 Stk.	Ingwernüsse (aus dem Glas)
2 EL	Sirup (von den Ingwernüssen)
0.5 Bündel	Koriandergrün

Zubereitung

1. Für die **Karottensuppe aus der Mikrowelle** zuerst die Karotten schälen und fein in ein mikrowellengeeignetes, hohes Gefäß raspeln. Dies dann mit Kokosmilch und Wasser vermischen und bei geschlossenem Deckel bei 600 Watt 10 Minuten garen.

2. Danach die Karotten in der Flüssigkeit pürieren mit Salz, Pfeffer und Sirup vermengen und abermals 5 – 7 Minuten bei gleicher Watt Anzahl erhitzen.

3. Die Ingwernüsse in feine Scheiben schneiden und auf die Suppenteller verteilen. Den Koriander unter fließend kaltem Wasser abspülen und anschließen abtrocknen, Blättchen abzupfen. Einige davon für die Deko zur Seite legen, den Rest ganz fein hacken.

4. Die fertige Suppe aus der Mikrowelle nehmen, abermals durchpürieren, gehackten Koriander dazu und abschmecken. Gegebenenfalls nachwürzen. Danach über die Ingwernüsse geben und mit den restlichen Korianderblättchen garnieren.

Tipp

Sehr lecker zur Karottensuppe aus der Mikrowelle schmeckt geröstetes Brot mit Knoblauchbutter. Aber auch ein normales Butterbrot passt sehr gut dazu.