Karotten-Ingwer-Suppe (4 Portionen) oder Kürbissuppe

800 g	Karotten, (bei der Verwendung von Kürbis, 1 Hokkaido und 200g Karotte)
600 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosmilch
2 g	Knoblauch
40 g	Zwiebeln
20 g	Zitronensaft
30 g	Sonnenblumenkerne
10 g	Rapsöl
½ -1	Pfefferschote
3-5 cm	Ingwer frisch
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (240 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
146 kcal	5,4 g	4,8 g	19 g	1,6	80 mg	50 µg	6,8 g	-	36,8 mg

KH = Kohlenhydrate
BE = Broteinheiten
Chol. = Cholesterin
Bst. = Ballaststoffe
AS = Arachidonsäure
HS = Harnsäure
Ca = Calcium

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.

2. Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein würfeln. Zitrone auspressen, Karotten schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden, den Ingwer reiben. Chilischote klein schneiden (wenn wenig Schärfe gewünscht ist im ganzen mitkochen).

3. Öl in einen passenden Topf (mind. 3 l) geben, Knoblauch und Zwiebeln darin glasig schwitzen, dann Karotten, Ingwer und ca. ½ Chilischote zugeben und andünsten.

4. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen, Kokosmilch dazugießen und ca. 30 Minuten bei leichter Hitze kochen.

5. Wenn die Karotten weich sind, den Topf vom Herd nehmen und die Suppe pürieren, (evtl. ganze Chilischote entnehmen) dann mit den Gewürzen abschmecken und mit etwas Zitronensaft abrunden.

6. Suppe portionieren und die gerösteten Sonnenblumenkerne darüber streuen.