

Möhren-Mangosuppe

Zutaten: für 4 Personen

-  1 Mango, schälen und klein schneiden
-  1 cm frischer Ingwer, gerieben
-  1 Orange, frisch gepresst
-  5 Möhren, schälen und klein schneiden
-  1 Knoblauchzehe, klein schneiden
-  1 rote Zwiebel, klein schneiden
-  1 TL Hot India Gewürz, oder scharfes Currypulver
-  Salz, Pfeffer
-  1 EL Zitronensaft
-  2 EL Öl oder Ghee
-  1 L Gemüsebrühe

Zubereitung:

Öl oder Ghee in den Topf, Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Möhren dazu und kurz mit dünsten.

Mit Brühe auffüllen, salzen und pfeffern, Möhren weich kochen. Mango und Orangensaft dazu, dann mit Hot India und Zitronensaft abschmecken. Alles pürieren.

Eventuell mit Petersilie oder frischen Koriander servieren.