



Karottensuppe "Chiemgau meets Asia"

Eine wunderbare Kombination aus fruchtiger Süße und leichter Schärfe.

Zutaten für 4 Personen

- 3 Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer ca. 1 x 2 cm
- 1 Stiel Minze
- 1 EL Würzmarinade „Feuer und Flamme“
- 400 g Karotten
- 50 g Kartoffeln
- 600 ml Wasser
- 4 TL „Echte Gmias-Suppn“
- 2 TL „Guad & Scharf“
- 3 TL Gewürzmischung „Chiemgau meets Asia“
- 400 ml Kokosmilch
- 1/2 TL „Echtes Steinsalz“
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Helle Sojasoße
- Pfeffer
- Kräuter (Petersilie, Basilikum)

Zwiebeln schälen, halbieren und in den Mixtopf geben. Ingwer schälen und zugeben. Minze waschen, Blätter abzupfen, zugeben, **5 Sekunden/Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Würzmarinade „Feuer und Flamme“ zugeben und **3 Minuten/Varoma/Stufe 1** dünsten.

Karotten und Kartoffel schälen, in Stücke schneiden, mit Wasser, „Echte Gmias-Suppn“, „Guad & Scharf“ und „Chiemgau meets Asia“ zugeben, **15 Minuten/100 °C/Stufe 1** kochen und aufsteigend bis **Stufe 8** pürieren.

Kokosmilch, „Echtes Steinsalz“, Kreuzkümmel, Sojasoße und nach Geschmack etwas Pfeffer zugeben und

weitere **10 Minuten/90 °C/Stufe 1** kochen.

Inzwischen Kräuter waschen und hacken. Suppe mit Kokosmilch, Kräutern und Minze garniert servieren.

Tipp: Falls Kinder mitessen, mit „Guad & Scharf“ etwas vorsichtig würzen, damit es nicht zu scharf wird.