



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
- 60 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
- frische Kräuter (Petersilie, Basilikum)

Zwiebeln schälen, würfeln und in einen Topf geben. Ingwer schälen in Scheiben schneiden und zugeben. Minze waschen, Blätter abzupfen und zugeben.

Mit Würzmarinade „Feuer und Flamme“ ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Karotten und Kartoffel schälen, in Stücke schneiden, mit Wasser, „Echte Gmias-Suppn“, „Guad & Scharf“ und „Chiemgau meets Asia“ zugeben und 15 Minuten kochen lassen. Mit einem Mixstab fein pürieren.

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

weitere 10 Minuten 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 die Suppe nicht zu scharf wird.