

Mango-Karotten Suppe

Zutaten (4 Personen)

600 g Karotten
2 rote Zwiebeln
500 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch *
200 g Mango * (getrocknete Mangos 1 Stunde in Wasser legen)
2 Vanille-Stangen *
Bio-Olivenöl Solidale Italiano *
Limettensaft
Salz und Pfeffer *

*Fair Trade Produkt erhältlich in den Südtiroler Weltläden

Zubereitung

Zwiebeln und Karotten klein würfeln. Beides zusammen in einem Topf mit ein wenig Öl anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind, mit der Brühe löschen und 5 Minuten köcheln lassen. Jetzt die Kokosmilch, die zerdrückte Mango sowie das Mark einer Vanilleschote dazugeben, einmal aufkochen lassen.

Vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Olivenöl servieren.

