

Schwarzwurzel-Kokos-Suppe

ZUTATEN

1 kg	Schwarzwurzeln
1	Apfel
1	Möhre
1	Zwiebel
1 EL	Curry (Madras)
50 g	Cocosöl
300 ml	Apfelsaft
500 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Cocosmilch
50 ml	Cocosessig oder Apfelessig
	Steinsalz, Pfeffer, Agavendicksaft



ZUBEREITUNG

Das Gemüse säubern, schälen und würfeln. Gemüse und das Curry in Cocosfett anschwitzen und mit Apfelsaft und Gemüsebrühe ablöschen.

Die Suppe ca. 20 Minuten mit Deckel garen, dann pürieren, evtl. durch ein feines Sieb passieren. Cocosmilch zugeben. Die Suppe nochmal kurz erwärmen.

Mit Steinsalz, Pfeffer, Agavendicksaft und Cocosessig abschmecken. Die Suppe mit einem Pürierstab aufschäumen.

Tipps

Für das Schälen und Säubern der Schwarzwurzeln Gummihandschuhe anziehen.

Geschälte Schwarzwurzeln in Wasser mit Zitronensaft oder Essig aufbewahren. Ansonsten verfärben sie sich braun.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

In Anlehnung an ein Rezept von Björn Freitag.