

# Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe, Walnüsse, Walnuss-Ciabatta

Für zwei Personen

## Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe:

350 g Möhren	$\frac{1}{2}$ Bund Suppengrün	1 Zwiebel
3 cm Ingwer	1 Zitrone, Saft	125 ml Kokosmilch
700 ml Gemüsefond	2 EL Rapsöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz	Pfeffer	

## Für die Walnüsse:

50 g Walnüsse

## Für das Walnuss-Ciabatta:

$\frac{1}{2}$ Walnuss-Ciabatta	20 g Butter	3 Salbeiblätter
Salz	Pfeffer	

## Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe:

Die Möhren, Ingwer, Zwiebel und das Suppengemüse schälen bzw. abziehen und in Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse 3 Minuten anbraten. Zucker und Fond zufügen und in 15-20 Minuten weichkochen. Gemüse im Topf mit einem Mixstab oder in einem Standmixer pürieren. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Gemüsefond hinzufügen und nochmals aufkochen lassen. Mit Kokosmilch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Walnüsse:

Walnüsse ohne Fett in beschichteter Pfanne leicht rösten.

## Für das Walnuss-Ciabatta:

Ciabatta in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Salbeiblätter dazu geben. Das Brot in der Pfanne rösten und bis zum Servieren im Ofen warmhalten. Suppe in tiefen Tellern servieren und mit Salbeiblättern und Walnüssen garnieren. Das geröstete Baguette dazu reichen.

Beate Gründer am 24. Juni 2025