

Karotten-Orangen-Suppe mit Kokos

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 5 Karotten
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 5 Esslöffel gelbe Linsen
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 4 Becher Wasser
- 1 Becher Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- Saft und Schale einer Bio-Orange



Linsen



Zwiebel



Kokosmilch



Orange



Rapsöl



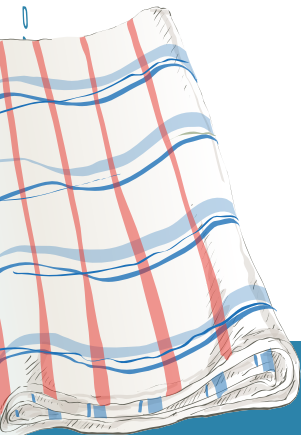
Tomatenmark



Karotten

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und klein schneiden.
 2. Karotten waschen, schälen und klein schneiden.
 3. Öl im Topf erhitzen.
 4. Zwiebel und Karotten dazugeben und sanft anrösten. Umrühren.
 5. Tomatenmark, Linsen und Wasser dazugeben.
 6. Deckel daraufgeben und 15 Minuten kochen lassen.
 7. Suppe pürieren.
- >>>



8. Kokosmilch dazugeben und umrühren.
9. Orangenschale dazureiben und Saft der Orange dazugeben.
10. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Karotten

Karotten sind das beliebteste Wurzelgemüse. Der Grund: Sie haben eine tolle Farbe, sind saftig, gut zu knabbern und sie schmecken angenehm süß.



Karotten sind reich an Carotinen, vor allem an Beta-Carotin, der Vorstufe von Vitamin A.

Das ist leicht zu merken: Karotte - Carotin. Klingt ja auch ähnlich.

Bitter oder süß

Karotten schmecken süß, manchmal aber auch ein kleines bisschen bitter. Ob das Bittere zu spüren ist, liegt an der Sorte, aber auch am Boden, auf dem die Karotte wächst. Auch die Niederschlagsmenge in der Saison, also ob es wenig oder viel geregnet hat, beeinflusst den Geschmack.

Wichtig

Karotten nie länger mit Äpfeln gemeinsam lagern. Äpfel geben ein Reifegas ab, das die Karotte bitter werden lässt.

Karotte muss nicht orange sein!

Orange, gelb, weiß oder violett - früher war bei Karotten eine große Sortenvielfalt üblich. Heute ist die typische Karotte kräftig orange. Hast du schon einmal violette Karotten gekostet? Schau am Markt oder im Geschäft. Vielleicht findest du unterschiedliche Karotten. Vergleiche ihren Geschmack.

