

# Vegane Karotten-Ingwer-Suppe



**Rüebli, Möhre, Karotte ... Die orangefarbene Wurzel hat viele Namen und gehört zu den beliebtesten Gemüsesorten der Welt. Wir zaubern daraus eine reichhaltige vegane Suppe.**

Wer ab und zu auf Social Media unterwegs ist, hat vielleicht schon vom «Veganuary» gehört, dem Trend, den ganzen Monat Januar über nur vegane Gerichte zu essen. Der Januar ist zwar vorbei, doch lassen viele sich von dieser Bewegung dazu inspirieren, auch unter dem Jahr mehr Veganes in ihren Ernährungsalltag aufzunehmen. Diese Karotten-Ingwer-Suppe eignet sich perfekt dafür, denn sie steht in gerade mal 30 Minuten Zubereitungszeit auf dem Tisch.

Auch in Sachen Saisonalität punktet das knackige Gemüse: Wer bei seinen Einkäufen auf Nachhaltigkeit achtet, kann Rüebli ohne schlechtes Gewissen ganzjährig ins Einkaufswägeli legen. Die Karotte ist übrigens nicht nur eine der beliebtesten, sondern auch eine der ältesten Gemüsesorten.

So soll sie angeblich bereits im alten Griechenland und Rom kultiviert worden sein und sogar als Heilpflanze Einsatz gefunden haben.

- 500 g Karotten, geschält und in 2 cm breite Rädchen geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 kleine Knoblauchzehe, gehackt
- 1 grosse Kartoffel, geschält und in mittelgrosse Stücke geschnitten
- Etwas frischen Ingwer, circa eine Fingerkuppe gross, gerieben
- Neutrales Pflanzenöl
- 600 ml Gemüsebouillon
- 250 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer

1. Karotten, Zwiebel, Knoblauch, Kartoffel und Ingwer im Öl kurz andünsten.
2. Gemüse mit der Bouillon ablöschen und bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten weich kochen.
3. Topf vom Herd ziehen und das Gemüse mit dem Stabmixer zu einer Suppe pürieren.
4. Kokosmilch untermischen, Suppe noch einmal kurz erhitzen, gut verrühren und abschmecken.

**Zubereitungsdauer: circa 30 Minuten**

Wer der Suppe einen orientalischen Touch verleihen möchte, kann zusätzlich etwas Garam Masala und Korianderpulver begeben.

## Château La Boutignane Rouge bio Corbières AOP



Dunkles Violetrot. Kräftiger Duft nach Brombeeren und schwarzen Johannisbeeren sowie etwas nach schwarzem Pfeffer. Voll im Gaumen mit weichen Tanninen und langem Abgang.

[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)