Karotten-Mango-Suppe

Zutaten:

1 kg Karotten
1 TL Pflanzenöl
Ca. 1400 ml Gemüsebrühe
1 kleine Mango (ca. 200 g)
Salz, Chilipulver, Paprikapulver
1 kleines Stück Ingwer (ca. 2 cm)
80 g Cremefine (Sahne) zum Schlagen
Pfeffer

Zubereitung:

Karotten in Würfel schneiden, Öl in einem beschichteten Topf erhitzen und Karottenwürfel darin kurz andünsten. Brühe angießen und ca. 10 - 15 Min. garen. Mango in Stücke schneiden und kurz vor Ende der Garzeit dazugeben. Suppe pürieren und mit Salz, Chilipulver und Paprikapulver würzen.
Ingwer fein reiben. Cremefine mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen und steif schlagen. Suppe in den Teller füllen und mit einem Topping aus Ingwerschaum garniert servieren.
Garzeit: ca. 20 Min.

Variante:

Für eine **Möhren-Orangen-Ingwersuppe** die Karotten mit einem größeren Stück (ca. 5 cm) kleingeraspelten Ingwer andünsten, mit ca. 700 ml Orangensaft und 500 ml Brühe auffüllen und 20 Minuten garen. Dann weiter wie oben verfahren. Nach Geschmack evtl. noch mehr Orangensaft zugeben. Die aufgefüllte Suppe statt mit Topping mit einem Schlag Schmand garnieren oder nach Geschmack einen Becher Schmand unter die Suppe rühren

Lippepedia
Das CleverWeb für Lippe
KreislandFrauenverband Lippe