

## KALTE MÖHREN-ORANGENSAFT-SUPPE MIT KOKOSSCHAUM



## KALTE MÖHREN-ORANGENSAFT-SUPPE MIT KOKOSSCHAUM

- REZEPT -

### Zutaten für 2 Portionen:

#### Für die Suppe:

500 g Möhren  
50 g Ingwer  
2 Zwiebeln  
2 EL Rapsöl  
200 ml Kokosmilch  
100 ml Orangensaft  
Salz  
Pfeffer

#### Für das Topping:

1 Baby Pak Choi  
1 EL Sesamöl  
30 ml Kokosmilch  
2 EL Erdnusskerne, geröstet

### Zubereitung:

Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C). Möhren, Ingwer und Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Rapsöl marinieren. Gemüse auf mittlerer Schiene im Backofen für ca. 20 Minuten backen.

Gebackenes Gemüse anschließend in einen Standmixer geben. Kokosmilch und

Orangensaft hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhren-Orangensuppe pürieren, abschmecken und im Kühlschrank für ca. 15 Minuten kaltstellen.

Für das Topping den Pak Choi waschen, trocken tupfen und halbieren. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak Choi für ca. 2 Minuten scharf anbraten. Kokosmilch in einer Schüssel mit dem Schneebesen glattrühren. Erdnüsse fein hacken. Kalte Suppe anrichten, mit Pak Choi, Erdnüssen und Kokosschaum garnieren und servieren.

**Tipp:** 1 EL gelbe Currypaste verleiht der Suppe noch extra Schärfe.