

Kalte Möhren-Orangensaftsuppe

mit Kokosschaum

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 Olivenöl marinieren. Das Gemüse auf mittlerer Schiene im Backofen für ca. 20 Minuten backen.

Das gebackene 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 kalt stellen.

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 glatt rühren. Erdnüsse fein hacken. Kalte Suppe anrichten, mit Pak Choi, Erdnüssen und Kokosschaum garnieren und servieren.

Tipps:

Für mehr Schärfe noch 1 EL gelbe Currypaste an die Suppe geben.



Zutaten

für 2 Portionen

Für die Suppe:

- 500 g Möhren
- 50 g Ingwer
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Orangensaft
- Salz und Pfeffer

Für das Topping:

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