

Informationen zur Sendung vom 17.06.2025

Karottencremesuppe mit Ingwer und Kokoschaum

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Personen)

500 g Karotten (geschält)
150 g Kartoffeln (geschält)
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
¾ Liter Bio-Kokosdrink
1 Bio-Limette
15 g Ingwerknolle
Kokosöl zum Anbraten

Gewürze
½ TL Curry
½ TL Paprikapulver
1 Lorbeerblatt
1 TL Koriander (getrocknet)
1 EL Hefeflocken
Salz
Pfeffer
Nach Gusto Chilipulver

Topping

¼ Liter Kokosdrink in Barista-
Qualität
1 Scheibe Bauernbrot
1 Knoblauchzehe
Frische Kräuter nach Wahl: Zum
Beispiel Petersilie, Koriander,
Schnittlauch oder Melisse

Zubereitung

Karotten, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Alle drei Zutaten in grobe Stücke teilen. In einem passenden Topf etwas Kokosöl erhitzen und zunächst die Zwiebel- mit den Kartoffelstücken rundum anrösten. Mit Curry und Paprika würzen und mehrmals umrühren. Die Karottenstücke mit den restlichen Gewürzen wie Hefeflocken, Lorbeerblatt und Salz zugeben und die Hälfte der Kokosmilch angießen. Die Herdtemperatur etwas zurückstellen, einen Deckel auflegen und die Gemüse circa 20 Minuten garen. Währenddessen den Ingwer in feine Würfel teilen und am Ende der Kochzeit unterheben.

Für das Topping die Bauernbrotscheiben würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben teilen. Die Brotbröckchen in eine Pfanne geben und mit Knoblauch und Olivenöl vermischen. Entweder auf dem Herd oder unter der Oberhitze eines Grills golden rösten.

Wenn die Suppe fertig ist, wird sie fein püriert. Je nach Konsistenz mit etwas Wasser oder Kokosdrink verlängern bis sie cremig, aber nicht zu flüssig geworden ist.

Anrichten

Mit einem Milchaufschäumer die restliche Kokosmilch zu festem Schaum aufschlagen. Die Suppe auf Tellern anrichten. Die Knoblauch-Croûtons und die gehackten Kräuter auf der Oberfläche verteilen und jeweils eine Kokoshaube darauf platzieren. Sofort servieren, damit der Schaum hält und die Brotstückchen nicht aufweichen.

Informationen zur Sendung vom 17.06.2025

Karottencremesuppe mit Ingwer und Kokosschaum

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Warum Suppe, wenn es draußen heiß ist?

Bei sommerlichen Temperaturen sind leichte Gerichte gefragt. Als sinnvoll erweist sich, wenn sie den Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt ausgleichen und den Appetit anregen. Da helfen zum einen Gemüse, Hefeflocken und Gewürze und zum anderen liefert der Kokosdrink reichlich Flüssigkeit.

Welcher Kokosdrink ist geeignet?

Kokosdrink in Barista-Qualität lässt sich sehr gut zu Schaum aufschlagen. Das gelingt mit einfachen Bio-Kokos-Drinks nicht gut. Die sind zwar preiswerter, aber der Schaum bleibt nicht stabil. Um die Suppe aufzufüllen, sind sie gut geeignet. Für das Topping immer den Barista-Drink verwenden. Sollten die Zutaten nicht zur Verfügung stehen, schmeckt als Ersatz für die Suppe ein Gemüsefond und für das Häubchen nimmt man geschlagene Sahne.

Kleine Variationen

Wer mag, könnte zusätzlich noch mit gebratenen Lachswürfeln oder mit Crevetten verfeinern. Vegetarier greifen stattdessen zu marinierten Tofu-Stückchen.

Statt Croûtons dünne Karottenscheiben in Öl marinieren und im Airfryer oder im Ofen so lange backen, bis sie leicht knusprig und braun sind. So wie Pommes Frites erst nach dem Frittieren salzen, damit das Gemüse während des Garens kein Wasser zieht.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!