**Karotten Orangen Kokos Suppe**

Ein Bild, das Essen, Platte, Küchenutensil, Serviergeschirr enthält.

KI-generierte Inhalte können fehlerhaft sein.

**Zutaten**

**Grundsuppe**

1000 g Karotten  
2.5 Zwiebel  
2.5 EL neutrales Öl  
1500 ml Gemüsebrühe  
500 ml Kokosmilch (ungesüßt)  
2.5 große unbehandelte Orange (Saft für Suppe, Abrieb für Einlage)  
5 TL Limettensaft (alternativ Zitrone)  
2.5 Stück Ingwer (etwa 2 Daumennägel groß)  
2.5 Prise Muskat  
Salz

**Einlage**

2.5 - 5 große Karotte(n) mit Grün  
1.25 Quetschflasche Karottengel (siehe unten)  
1.25 Quetschflasche Zwiebelmus (siehe unten)  
2.5 paar Essbare Blüten kleine Kräuterblättchen

Schale der Orange abreiben und dabei aufpassen, dass nicht das Weiße der Schale mit abgerieben wird. Aufbewahren zum Anrichten. Ein paar schöne Spitzen des Karottengrüns abschneiden und in Eiswasser bis zum Anrichten aufbewahren.

Suppe

**Schritt 1**

Zwiebel, Karotten und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Ingwer in etwas Öl andünsten, nach ein paar Minuten Karotten zugeben und ein wenig mitdünsten.

**Schritt 2**

Brühe hinzugeben und köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Dann den Saft der Orange, sowie die Kokosmilch hinzufügen und alles im Standmixer bei hoher Stufe (wird cremiger) oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Wenn du den Stabmixer benutzt, empfehle ich dir, die Suppe noch einmal durch ein Sieb zu gießen, um eventuelle Stücke herauszufiltern.

**Schritt 3**

Die fertige Suppe mit Salz, Muskatnuss und Limettensaft abschmecken. Wer mag, kann auch noch mit etwas Chili würzen.

**Zubereitung**

Karottengel und Zwiebelmus

**Zwiebelmus**

**Zutaten**

Zutaten

6 Gelbe Zwiebeln  
2.5 L Gemüsebrühe   
Salz  
1 TL Spirulina (optional) zum Färben   
1/4 TL Xanthan (falls die Masse zu flüssig ist)

*    
  Koche die geschälten und geviertelten Zwiebeln in Wasser oder Gemüsebrühe bis sie ganz weich sind. Püriere die Zwiebeln sehr fein (ohne die Kochflüssigkeit). Das geht am besten mit einem Standmixer. Solltest du nur einen Stabmixer zur Verfügung haben, streiche die Masse sicherheitshalber noch durch ein feines Sieb. Du kannst das Zwiebelmus nun mit Salz abschmecken und, wenn du willst, mit Spirulina. Sollte das Mus zu flüssig sein, binde es mit einem Kaltbinder wie Xanthan ab.Fülle das Mus dann in eine Squeeze-Flasche oder einen Spritzbeutel, um es zum Dekorieren verwenden zu können.

**Karottengel**

**Zutaten**

1000 g Karotten  
2.5 TL Ingwer (gerieben)  
2.5 TL Salz  
5 g Agar-Agar  
2.5 l Karottensaft

*    
  Die Karotten schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit dem Ingwer in gesalzenem Karottensaft oder Wasser weich kochen. Die Karotten zusammen mit etwas Kochwasser (oder Karottensaft) fein pürieren, eventuell nochmal mit Salz abschmecken. Das Püree zusammen mit dem Agar-Agar aufkochen und für ca. 2 Minuten leicht köcheln lassen. Die Masse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, in ein flaches Behältnis geben und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die fest gewordene Masse in einem Mixer pürieren und in einen Spritzbeutel oder eine Squezze-Flasche geben und im Kühlschrank bis zur Verwendung aufbewahren

**Gepickelte Karottenstreifen werden mitgebracht**