

## Karotten-Ingwersuppe mit Garnelenspieß und Koriander

### **Zutaten für 4 Personen:**

6 große Möhren  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
kleines Stück Ingwer  
750 ml Wasser  
½ Orange  
1 Limette  
12 Garnelen  
1 Bd. Frischen Koriander

### **Zubereitung:**

Möhren schälen und waschen, Ingwer schälen, alles in grobe Würfel schneiden mit einer Prise Salz und dem Olivenöl in einen Topf geben und mit dem Wasser weich kochen. Mit einem Pürierstab mixen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und der ausgepressten Orangenhälfte abschmecken.

Die Garnelen auf einen Holzspieß aufspießen und in einer Pfanne mit etwas Öl braten, anschließend mit etwas Salz, Pfeffer und einem Spritzer Limone Abschmecken.

Den Koriander klein hacken und zum Servieren über die Suppe streuen.

**TIP:** Wer möchte kann auch anderes Gemüse kochen auch gemischt (was weg muss...),

Bei faserigem Gemüse sollte die Suppe jedoch nochmals passiert werden und nochmals aufkochen

Die Suppe kann noch mit Sahne oder auch Kokosmilch verfeinert werden.