

# Würzige Karottensuppe mit Ingwer, Curry und Mandarinenensaft (vegan möglich)



Hallo

liebe Naschfreunde,  
hattet ihr schöne und genussreiche Ostertage?  
Mein Osterwochenende begann am Freitag mit einem Ding der Unmöglichkeit – dachte ich zumindest. Ich wollte eine vegane Donauwelle backen fürs Familientreffen. Das [Rezept von Veganpassion](#) war studiert, alle fehlenden Zutaten festgestellt und mühevoll gekauft (2 Supermärkte mussten wegen der Sojaschlagsahne angesteuert werden) und Freitag früh stand ich mit Naschkater in der Küche, um das Werk zu vollbringen, bevor wir losfahren mussten.  
Was ich allerdings nicht mehr hatte, war: Mehl! Ein ungläubiger bis entsetzter Blick in meinen Vorratsschrank zeigte mir 5 Päckchen Zucker, 0 Päckchen Mehl.  
Ist das zu fassen?! Für mich war es unglaublich! Dass mir so was mal passiert.

Gut, dass man Nachbarn hat, die einen retten und gut, dass man Naschkater hat, die sich hartnäckig durchs Haus klingeln, bis sie an der vierten oder fünften Tür erfolgreich sind...

Den Nachbarn sei Dank hatten wir dann also doch noch unsere Donauwelle, die ich wegen Zeitnot leider nicht für euch fotografieren konnte, die jedoch ganz köstlich war und somit wird sie irgendwann noch einmal nachgebacken werden.

Ich kann euch das Rezept sehr empfehlen.

{Kleiner Tipp am Rande: Backt die Donauwelle einen Tag bevor sie gegessen werden soll und kühlt sie bis dahin gut. Wir waren zu gierig und beim Anschneiden fiel sie auseinander...:)}  
}

Nach diesem Schreck hatten wir dann ein richtig faules Wochenende mit der Familie.

Es bestand aus Essen, Spielen, Lesen, Essen, Spazierengehen, Quatschen, Essen, ...

Die zuständige Küchenfee bekochte uns wunderbar mit veganem Essen, das jedesmal abgerundet wurde durch Kuchen als Nachspeise.

Nun sind die Tage voller Festessen schon wieder vorbei und vielleicht habt ihr jetzt auch Lust auf etwas Leichtes und Unkompliziertes?

Dann ist meine würzige Suppe genau das Richtige, zumal der Ingwer dem Bauch gut tut nach dem harten Wochenende und die Gewürze wärmen ein bisschen, bis es wieder frühlingshaft warm wird. =)



Für 4

**Portionen braucht ihr:**

*{Will man sich zu viert richtig satt essen, würde ich die Menge verdoppeln; als Vorspeise oder ersten Gang reicht die einfache Menge.}*

800 g Karotten

2 Zwiebeln

700 ml Karottensaft oder dünne Brühe

2 daumengroße Stücke Ingwer

2 gestr. TL Curry

3 TL Gemüsebrühpulver

$\frac{1}{2}$  TL Zimt

2 Knoblauchzehen

1 Schuss Öl

2 großzügige Schüsse Milch/ Sojasahne

Pfeffer, Salz

Saft von 2 Mandarinen (alternativ 1 Orange)

Einige Löffel Joghurt/ Sojagurt (mit etwas Zitronensaft verrührt, weil er sonst nicht so frisch schmeckt wie Joghurt)

Die Karotten schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch in Scheiben schneiden und den geschälten Ingwer in kleine Stückchen.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Wenn sie glasig sind,

die Karotten und alle Zutaten des ersten Absatzes dazu geben. Kurz umrühren, dann den Saft oder die Brühe angießen und zugedeckt köcheln lassen, bis die Karotten gut weich sind. Mit der Milch/ Sojasahne und dem Saft der Mandarinen pürieren, bis die Suppe ganz fein ist. Das kann bei Karotten etwas dauern, aber bleibt dran! Mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken und wer mag, gibt noch etwas Curry oder Zimt hinzu.

Beim Servieren einige Kleckse Joghurt/ Sojagurt über die Suppe geben, das gibt ihr einen frischen Kick.[nurkochen]



Lasst

es euch schmecken und kommt gut durch die kurze Woche!  
Genussvolle Tage wünscht euch  
Judith