

Möhren - Kokoscreme - Suppe

Legt euch folgende Arbeitsgeräte zurecht:

3 Bretter, 3 kleine Messer, 1 großes Messer, 1 große Schüssel,
1 Gemüsebürste, 1 Teelöffel, 3 Esslöffel, 1 Waage, 1 kleine Schüssel,
1 Messbecher, 1 Rührkelle, 1 Schneebesen, 2 Töpfe mit Deckel,
1 Pfanne, 1 Pürierstab, Topflappen, 1 Kelle, 1 Schüssel für Abfälle

Zutaten:

- Bio-Möhren	400 Gramm
- Bio-Sellerie	400 Gramm
- Zwiebel	1 Stück
- Bio - Gemüsebrühpulver	6 Teelöffel
- Bio-Kokosöl	3 Esslöffel
- Sojasoße	4 Esslöffel
- Bio-Kokosmilch	200 ml
- Koriander oder Petersilie	etwas
- Salz	etwas
- Pfeffer	etwas
- Weißbrot oder Toastbrot	2 Scheiben

Arbeitsanleitung:

1. Möhren gut mit der Gemüsebürste abbürsten und waschen und in Stücke schneiden.
2. Sellerie und Zwiebel schälen, waschen und in Stücke schneiden.
3. 1500 ml Wasser in einen Topf geben, das Gemüsebrühpulver mit dem Schneebesen einrühren und aufkochen.
4. Das Kokosöl in einen Topf geben, erwärmen, das geschnittene Gemüse darin anbraten und die Gemüsebrühe dazugeben. Das Gemüse 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.
5. Danach das Gemüse vom Herd nehmen und vorsichtig pürieren.
6. Frisches Koriander waschen, etwas abschütteln und klein schneiden.
7. Die Kokosmilch in die Suppe geben. Die Suppe mit Sojasoße, Pfeffer, Salz, Koriander abschmecken und alles verrühren.
8. Die Brotscheiben in Würfel schneiden, etwas Kokosfett in einer Pfanne erwärmen. In dem Fett die Brotwürfel bei mäßiger Hitze anbraten. Achtung nicht zu schwarz werden lassen!
9. Die fertigen Brotwürfel (Croutons) in eine Schüssel geben.
10. Suppe vor dem Servieren kurz erwärmen und mit den Croutons bestreuen.

Arbeitet sorgfältig, sauber und vorsichtig (es wird heiß)!