



KAROTTEN-KOKOS-SUPPE



QimiQ AVANTAGES

- Consistance agréablement crémeuse avec moins de matières grasses
- Consistance onctueuse en un tour de main
- Préparation simple et rapide



15



simplement

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

250 g QimiQ Sauce Base

100 g Oignon(s), finement hachées

1 Gousse(s) d'ail, finement hachées

3 cs Huile d'olive

250 g Carottes

300 ml Bouillon de légumes

200 ml Lait de coco

1 Limette(s), le jus

1 cc

1 pincée Cumin, moulues

1 cc Coriandre, frais

1 pincée Gingembre en poudre

PRÉPARATION

1. Zwiebeln und Knoblauch heißem Olivenöl anschwitzen und die Kartotten dazugeben.
2. Gemüsebrühe, Kokosmilch und Limettensaft dazugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und für 10 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.
3. QimiQ Sahne-Basis dazugeben und zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, restliche Zutaten dazugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Auskühlen lassen.
4. Suppe mit Koriander garnieren und kalt servieren.