

Vegane Möhrensuppe mit Ingwer



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4 - 5', 'yield' : '' });
```

Dieses Rezept für eine **vegane Möhrensuppe mit Ingwer** ist an die indische Küche angelehnt.

Ingwer, Curry und Chili bilden ein kulinarisches Dream-Team an Gewürzen. Die Kokosmilch macht die Suppe herrlich cremig, die leichte **Süße der Karotten** und die **sanfte Säure der Orange** gehen eine tolle Symbiose ein. Die angenehme Schärfe des Ingwers ist wie für dieses Gericht gemacht. Diese geschmacklich perfekt abgestimmte vegane Möhrensuppe mit Ingwer ist dabei recht preiswert, gesund und ein Gericht für jeden Tag.

Bei GekonntGekocht finden Sie eine Vielzahl weiterer leckerer vegetarischer und veganer Rezepte für jeden Anlass!

Zutaten

- 800 g frische Möhren, geputzt, gewaschen, , in groben Würfeln
- 1 Kartoffel in groben Würfeln
- 1 l Gekonntgekocht Gemüsebrühe
- 1/4 l frisch gepresster Orangensaft
- 250 ml vegane Soja -, Mandel, - Pflanzensahne
- 3 - 4 cm frischer, geriebener Ingwer
- 1 El Margarine oder Pflanzenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt (Geht auch ohne)
- 1/2 kleine, rote Chilisote, entkernt, fein gewürfelt
- Frischer Schnittlauch zum Bestreuen
- Ein Spritzer Zitronensaft
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Zwiebel mit dem Knoblauch in Margarine oder Pflanzenöl und die gewürfelte Kartoffel und Karotten 3 - 4 min. farblos anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, 20 min. leise köcheln lassen.

Schritt2

Mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Orangensaft, die Pflanzensahne und den Ingwer hinzugeben, kurz noch einmal durch mixen, salzen pfeffern, mit Zitronensaft nachschmecken. Mit Schnittlauch bestreut zu Tisch geben.

Vegane Möhrensuppe mit Ingwer: Vegane Alternativen

Mittlerweile tummeln sich in den Supermarktregalen zahlreiche alternative, vegane Produkte, die lecker schmecken und vielseitig sind:

- **Milch:** Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch, Haselnussmilch, Dinkelmilch und einige mehr Anstelle der Butter eignet sich hervorragend Margarine (Achtung: nicht jede Margarine ist vegan)
- Anstelle der Vollmilchschokolade **dunkle Zartbitterschokolade**
- **Sahne:** das pflanzliche Pendant Soja-Sahne und Hafer-Sahne
- **Käse:** einfach Käse, der vegan hergestellt ist
- Anstelle des **Joghurts und Puddings** die pflanzliche Variante: Joghurt und Pudding aus Soja
- **Frischkäse** einfach zu Hause selbst Frischkäse aus Sojajoghurt herstellen
- **Käsesauce:** Es gibt auch alle möglichen Rezepte, wie eine schmackhafte Käsesauce aus Cashew-Nüssen, Hefe, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch zubereitet; ebenso kann man Parmesan ganz einfach ersetzen und zwar durch ein Rezept mit Haferflocken, Nüssen und einigen Gewürzen. Anstelle von **Gelatine** kann das Ersatzprodukt Agar-Agar (aus Rotalgen) verwendet werden
- **Fleisch:** Man kann hervorragend das aus Asien stammende Tofu lecker zubereiten; die Produktauswahl ist unheimlich vielseitig von Natur Tofu über Räuchertofu bis hin zu gewürztem

Tofu in allerlei Geschmacksrichtungen (Vegetarisches Blumenkohl-Curry mit Tofu)

- Anstelle von **Ei** eignet sich hervorragend Schwefelsalz Kala Namak

Vor allem bei Suppen wie der hier genannten veganen Möhrensuppe, können Sahne und Butter prima durch vegane Alternativen ersetzt werden, ohne an Geschmack einzubüßen.

Die Auswahl zeigt bereits, wie vielseitig die vegane Küche ist und mittlerweile werden viele Alternativprodukte angeboten, wie beispielsweise vegane Würstchen oder veganes Schnitzel aus Seitan hergestellt.

Rezeptart: Deutsche Küche, Gebundene Suppen, Schnelle Rezepte, Suppen **Tags:** currysuppe, frisch, für jeden tag, leicht

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)190
- KH (g)22
- Fett (g)8,7
- Eiweiß (g)4,7
- Ballast (g)10,5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegane-moehrensuppe/>