



Soupe de carottes et de mangue à la cardamome

Kalte Karottensuppe mit Mango und Kardamom

Pour 4 personnes

750 g de carottes
1 mangue mûre mais ferme
20 g de beurre
3 oignons
1,5 l de bouillon de volaille
le jus d'un orange
4 capsules de cardamom verte
poivre, cannelle, coriandre

Pour 4 personnes

750 g de Karotten
1 reife aber feste Mango
20 g Butter
3 Zwiebeln
1,5 l Geflügelbrühe
Saft einer Orange
4 grüne Kardamomkapseln
Pfeffer, Zimt, Koriander

Rapez les carottes lavées et la mangue **pélée et dénoyautée**. Faites-les revenir 5 min. dans le beurre avec les oignons ciselés. Ajoutez le bouillon de volaille, le jus d'une orange et un peu de poivre. **Laissez mijoter** de 20 min à couvert. Ouvrez les capsules de cardamom, prélever les grains et faites-les dorer à sec dans une poêle. **Laissez-les refroidir** puis pilez-les. Moulinez la soupe avec le bouillon grille moyenne. **Ajoutez la cardamom**, mélangez et laissez refroidir. Réservez au moins 3 h dans le bas du réfrigérateur. Au moment du service, vérifiez la consistance de la soupe: **si elle est trop épaisse**, ajoutez un peu d'eau minérale et **rectifiez l'assaisonnement**. **Répartissez-la** dans des bols. Parsemez la soupe d'un peu de cannelle et de coriandre.

Raspeln Sie die gesäuberten Karotten und die **geschälte entsteinte** Mango. Schwitzen Sie alles in der Butter mit den klein geschnittenen Zwiebeln an. Geben Sie die Brühe, den Orangensaft und etwas Pfeffer hinzu. **Lassen Sie** bei geschlossenem Deckel 20 Min. **köcheln**. Öffnen Sie die Kardamomkapseln und rösten Sie die Körner in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht an. **Lassen Sie sie abkühlen** und mörsern Sie sie. Pürieren Sie die Gemüsesuppe mittelfein. **Geben Sie den Kardamom hinzu**, mischen Sie und lassen Sie die Suppe kalt werden. Mindestens 3 Std. in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren die Konsistenz der Suppe überprüfen, **sollte sie zu dick sein**, mit etwas Mineralwasser verdünnen, **abschmecken**. Auf Suppentassen **aufteilen**. Bestreuen Sie die Suppe mit etwas Zimt und Koriander.



Das Wörterbuch

Übersetzen Sie französische Rezepte mit Hilfe dieses Wörterbuches!

ISBN 978-3-8370-5285-5 18,00 € (D)

Das Kochbuch

Kochen Sie Ihr französisches Lieblingsgericht mit diesem Kochbuch!

ISBN 978-3-8391-8856-9 9,90 € (D)

