

Crème de carottes au lait de coco



Karottensuppe mit Kokosmilch

Pour 4 personnes

2 échalotes
20 g d'huile d'arachide
600 g de carottes
½ l d'eau
200 g de lait de coco
1 c.à c. de sel
poivre du moulin
½ cm de gingembre
persil

Lavez et épluchez les carottes, coupez-les en morceaux.
Chauffez l'huile dans une cocotte et jetez-y les échalotes ciselés que vous ferez blondir en les remuant constamment.
Ajoutez les carottes, l'eau, le lait de coco, le sel et chauffez le tout.
Laissez mijoter sur feu moyen vingt minutes environ.
Assaisonnez avec du gingembre râpé et de poivre et répartissez la soupe dans des assiettes creuses.

Pour 4 personnes

2 Schalotten
20 g Erdnussöl
600 g Karotten
½ l Wasser
200 g Kokosmilch
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
½ cm Ingwerknolle
Petersilie

Waschen Sie die Karotten., schneiden Sie sie in Stücke.
Erhitzen Sie das Öl in einem Kochtopf und geben Sie die kleingeschnittenen Schalotten hinein, braten Sie sie unter Rühren an.
Fügen Sie die Karotten, das Wasser, die Kokosmilch und das Salz hinzu und erhitzen Sie das Ganze.
Lassen Sie bei milder Hitze die Suppe 20 Min. köcheln.
Würzen Sie mit geriebenem Ingwer und Pfeffer, füllen Sie die Suppe auf tiefe Teller.



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)

