

Süß und Warm

## Vegane Pastinaken-Möhren-Suppe

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

### Zutaten für 2 Portionen:

150 g Pastinaken  
250 g Möhren  
½ Stück Ingwer  
1 Schalotte  
½ EL Rapsöl  
0,4 l Gemüsebrühe  
100 ml Kokosmilch  
100 ml Iovital® complete energy 2.0 Neutral  
25 ml Orangensaft  
Salz  
Pfeffer  
Currypulver  
Zucker  
½ Limette

### Nährwerte pro Portion:

Energie ..... 408 kcal  
Eiweiß ..... 9,7 g  
Fett ..... 20,3 g  
Kohlenhydrate ..... 41,9 g

### Zubereitung

Pastinaken und Möhren schälen und in Scheiben schneiden.  
Ingwer sowie Schalotten schälen und fein hacken.  
Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten und den Ingwer anschwitzen.  
Pastinaken und Möhren zugeben und kurz mitschmoren. Mit Gemüsebrühe, Kokosmilch, Trinknahrung und Orangensaft ablöschen und 15-20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.  
Suppe cremig pürieren und mit Salz, Pfeffer, ein wenig Currypulver, Zucker und Limettensaft abschmecken.  
Bei Bedarf Suppe noch durch ein Sieb passieren.