



Möhrensuppe mit Schwarzkümmelöl

Zutaten für die Suppe

750 g Möhren

2 Stück(e) Zwiebeln

2 Esslöffel Olivenöl

3 Teelöffel Garam Masala

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

400 ml Kokosmilch

600 ml Wasser

2 Esslöffel Limettensaft

3 Esslöffel Schwarzkümmelöl

Zutaten für den Crumble

2 Esslöffel schwarzer Sesam

2 Esslöffel gehackte Haselnüsse

0.5 Teelöffel Garam Masala

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 45 min

Portionen: 4

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober- / Unterhitze vor und belege ein Backblech mit Backpapier.

2.

Schäle die Möhren und die Zwiebel und schneide sie in etwa 1 cm große Stücke.

3.

Vermenge die Möhren und Zwiebeln mit dem Olivenöl, ordentlich Salz und Pfeffer und Garam Masala in einer Schüssel.

4.

Gib das Gemüse auf dein Backblech und röste alles für etwa 30 Minuten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.

5.

Bereite, während das Gemüse gart, den Crumble vor. Röste dazu den schwarzen Sesam und die Haselnüsse ohne Öl in einer Pfanne, an bis sie anfangen, leicht zu duften. Streue dann das Garam Masala darüber, lasse es kurz mitrösten und lösche alles mit dem Dattelsirup ab. Lasse den Dattelsirup karamellisieren und

verteile die Crumble Masse-anschließend auf einem Backpapier zum Auskühlen.

6.

Püriere dein Gemüse, sobald es gar ist, mit der Kokosmilch, dem Wasser, dem Limettensaft und 2 EL Schwarzkümmelöl zu einer sämigen Möhrensuppe. Du kannst die Konsistenz noch mit etwas mehr Wasser an deine Wünsche anpassen.

7.

Schmecke die Suppe zum Schluss noch mit Salz & Pfeffer ab, bevor du sie in Tellern anrichtest, mit etwas Schwarzkümmelöl beträufelst und mit dem Crumble bestreut servierst.