

# Vegan ist gut, VEGAN GESUND am besten!

Lernen Sie in nur einem Monat die gesündeste Ernährung mit der VEGAN GESUND Initiative der Dr. med. Henrich ProVegan-Stiftung kennen.



Für 4 Personen

## Ingwer-Kokossuppe mit Curry und zweifarbigem Karottenzylindern

1	Zwiebel
200 g	gelbe Karotten
200 g	rote Karotten
1	Apfel
2 EL	Curry, scharf rot
100 ml	Weisswein (vegan)
100 ml	Orangensaft
500 ml	Gemüsebrühe
500 ml	Kokosmilch
1	Ingwer (50 g)
	Salz & Pfeffer

- » Zwiebel in grobe Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit Mineralwasser anbraten
- » Karotten schälen und bis auf je zwei Stück in grobe Scheiben schneiden
- » Apfel entkernen und in grobe Würfel schneiden
- » Karotten und Apfel zu den Zwiebeln geben und mitbraten
- » Curry zugeben und mitbraten
- » Mit dem Weisswein ablöschen. Orangensaft, Gemüsebrühe und Kokosmilch beigeben. Ingwer ganz fein reiben und zugeben
- » 30 Min. kochen lassen und pürieren
- » Mit Salz & Pfeffer abschmecken
- » Übrige Karotten in schöne Zylinder schneiden und in Salzwasser gar kochen. Als Suppeneinlage verwenden



ProVegan.info

VEGAN GESUND –  
eine Initiative der Dr. med. Henrich ProVegan-Stiftung

[www.ProVegan.info](http://www.ProVegan.info)

Teilen Sie VEGAN GESUND

