


# Möhren-Tomaten-Suppe mit Erdnuss-Dip

8 - 10 Portionen

 gelingt leicht bis 60 Min.**Möhren-Tomaten-Suppe:**

2 Zwiebeln  
500 g Möhren  
300 g Kartoffeln  
30 g Ingwer  
2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl  
1 EL brauner Zucker  
1 TL Garam Masala  
1 - 2 EL Erdnusscreme  
700 ml Brühe, z. B. Rinderbrühe  
2 Pck. passierte Tomaten  
(Füllgew. je 400 g)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Chiliflocken

**Erdnuss-Dip:**

125 g gesalzene Erdnusskerne  
1 Minigurke (etwa 150 g)  
Salz  
1 Knoblauchzehe  
1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche  
Classic (150 g)  
etwas Zitronensaft  
frisch gemahlener Pfeffer

## 1 Vorbereiten:

Für die Suppe Zwiebeln abziehen, Möhren und Kartoffeln schälen und das Gemüse in kleine 1/2 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und klein würfeln. Gurke waschen, raspeln, etwas salzen und stehen lassen.

## 2 Erdnuss-Dip:

Erdnusskerne in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und mit einem Teigroller grob zerkleinern. Knoblauch abziehen und fein zerkleinern. Crème fraîche mit Zitronensaft, zerkleinerten Erdnusskernen und Knoblauch verrühren. Gurkenraspel gut ausdrücken und unterrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 3 Möhren-Tomaten-Suppe:

Öl in einem Topf erhitzen. Möhren-, Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Zucker, Garam Masala, Ingwer und Erdnusscreme zugeben und kurz mit andünsten. Brühe und passierte Tomaten zugeben und alles etwa 20 Min. bei schwacher Hitze mit Deckel leicht kochen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Garam Masala nochmals abschmecken. Suppe in Suppentellern oder -tassen mit einem Klecks Erdnuss-Dip servieren.

### Tipp aus der Versuchsküche

- Die Suppe ist einfriergeeignet.