

## Möhren-Lauch-Suppe

für eine Person

ca. 190 g	Möhren
1 Stück	Lauch (ca. 15 cm bei mitteldicker Lauchstange)
1 TL	Fett (Ghee, Palm- oder Kokosfett)
	alternativ 1 EL erhitzbares Pflanzenöl (nicht kaltgepresst!)
1/4 TL	Koriander
1/4 TL	Kurkuma gemahlen
1/8 TL	Pfeffer
1/8 TL	Muskat
350 – 400 ml	Wasser
	Salz (guter ¼ TL)
1 TL	Miso (evtl.)

Möhren und Lauch waschen und in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Fett erhitzen, Gewürze kurz in Fett anschwitzen, bis sie anfangen zu duften. Möhren und Lauch zufügen und andünsten. Wasser zufügen und zum Kochen bringen. Eine halbe Stunde auf kleiner Flamme kochen, ausschalten, Salz und evtl. Miso zufügen.