

Karotten-Kokossuppe mit IKEA Bällchen

Ein weiteres Essen der Kategorie schnell bis blitzschnell. Also klar unter 30 Minuten mit Hilfe von IKEA. Oder wenn vegetarisch dann auch ohne . Man kann vermutlich selber bessere Fleischbällchen machen (mach ich auch manchmal), oder beim Metzger kaufen aber die Wahrheit ist dass ich die Fleischbällchen leider wirklich gerne mag. Und wie es aussieht habe ich dieses Laster vererbt

Zutaten (4 Personen, 10 Minuten rüsten, 20 Minuten kochen)

- 1 Esslöffel Rapsöl
- Weisser bis Hellgrüner Teil einer Stange Lauch, in Streifen (kann gut mit einer Zwiebel ersetzt werden)
- 700 g Karotten , in Scheiben
- 1 cm frische Ingwerwurzel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 600 ml Gemüsebouillon
- 1 Stengel Zitronengras, in Scheiben
- 125 ml Kokosmilch
- 6 Blätter Kaffir-Zitronenblätter
- Pro Person 5 IKEA Fleischbällchen

Den Lauch im Öl kurz andünsten, Karotten, Bouillon und Zitronengras hinzufügen und mit Deckel 20 Minuten kochen. Dann sollte man die Zitronengrassängel herausnehmen. Zumindest wurde mir das von Kind2 leicht vorwurfsvoll nahegelegt. Mit der Kokosmilch aufgeben, mit dem Stabmixer gut durchmischen und mit Salz oder Fischsauce abschmecken. Die Zitronenblätter dazugeben und ziehen lassen.

Während die Suppe kocht die Bällchen im Ofen bei 180°C 15 min backen. Entweder formlos in die Suppe schmeissen oder etwas

eleganter auf ein Spiesschen stecken und über die Suppe hängen.

Mit einer Scheibe Brot gibt das ein akzeptables unter-der - Woche Abendessen.