



## Soupe de carottes et de mangue à la cardamome

## Kalte Karottensuppe mit Mango und Kardamom

**Pour 4 personnes**

750 g de carottes  
1 mangue mûre mais ferme  
20 g de beurre  
3 oignons  
1,5 l de bouillon de volaille  
le jus d'un orange  
4 capsules de cardamom verte  
poivre, cannelle, coriandre

**Rapez** les carottes lavées et la mangue **pélée et dénoyautée**. Faites-les revenir 5 min. dans le beurre avec les oignons ciselés. Ajoutez le bouillon de volaille, le jus d'une orange et un peu de poivre. **Laissez mijoter** de 20 min à couvert. Ouvrez les capsules de cardamom, prélever les grains et faites-les dorer à sec dans une poêle. **Laissez-les refroidir** puis pilez-les. Moulinez la soupe avec le bouillon grille moyenne. **Ajoutez la cardamom**, mélangez et laissez refroidir. Réservez au moins 3 h dans le bas du réfrigérateur. Au moment du service, vérifiez la consistance de la soupe: **si elle est trop épaisse**, ajoutez un peu d'eau minérale et **rectifiez l'assaisonnement**. **Répartissez-la** dans des bols. Parsemez la soupe d'un peu de cannelle et de coriandre.

**Pour 4 personnes**

750 g de Karotten  
1 reife aber feste Mango  
20 g Butter  
3 Zwiebeln  
1,5 l Geflügelbrühe  
Saft einer Orange  
4 grüne Kardamomkapseln  
Pfeffer, Zimt, Koriander

**Raspeln Sie** die gesäuberten Karotten und die **geschälte entsteinte** Mango. Schwitzen Sie alles in der Butter mit den klein geschnittenen Zwiebeln an. Geben Sie die Brühe, den Orangensaft und etwas Pfeffer hinzu. **Lassen Sie** bei geschlossenem Deckel 20 Min. **köcheln**. Öffnen Sie die Kardamomkapseln und rösten Sie die Körner in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht an. **Lassen Sie sie abkühlen** und mörsern Sie sie. Pürieren Sie die Gemüsesuppe mittelfein. **Geben Sie den Kardamom hinzu**, mischen Sie und lassen Sie die Suppe kalt werden. Mindestens 3 Std. in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren die Konsistenz der Suppe überprüfen, **sollte sie zu dick sein**, mit etwas Mineralwasser verdünnen, **abschmecken**. Auf Suppentassen **aufteilen**. Bestreuen Sie die Suppe mit etwas Zimt und Koriander.



### Das Wörterbuch

Übersetzen Sie französische Rezepte mit Hilfe dieses Wörterbuches!

ISBN 978-3-8370-5285-5 18,00 €(D)

### Das Kochbuch

Kochen Sie Ihr französisches Lieblingsgericht mit diesem Kochbuch!

ISBN 978-3-8391-8856-9 9,90 €(D)

