Rezept

Curry-Möhren-Suppe

Ein Rezept von Curry-Möhren-Suppe, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	Möhren
1 EL	Öl
	1/4 l Orangensaft
	1/4 l Milch
	Salz
4 EL	Sahne
2	kleine Zwiebeln
1 EL	Madrascurry
100 ml	Brühe (Instant)
50 g	ungeschälter Sesam
	1/4 TL geschroteter Chili

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Möhren schälen und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, grob würfeln.

2. Öl erhitzen, Zwiebeln dazugeben und in 6-7 Min. glasig schmoren. Mit Currypulver bestäuben, 1-2 Min. unter Rühren anrösten. Mit Orangensaft ablöschen.

3. Möhrenscheiben zu den Zwiebeln geben, so viel Brühe angießen, bis sie knapp bedeckt sind. In 15-20 Min. gar köcheln lassen.

4. Zwiebeln und Möhren mit dem Pürierstab pürieren. Milch dazugeben, erhitzen, aber nicht kochen lassen.

5. Sesam in der Pfanne trocken rösten, bis er duftet. Etwas abkühlen lassen. Mit 1 TL Salz und dem Chili im Mörser verreiben.

6. Suppe in Teller verteilen, in jede Portion 1 EL Sahne spiralig einrühren, mit dem Sesam bestreuen. Dazu passt geröstetes Fladenbrot.