Rezept

Möhren-Orangen-Suppe mit Ingwer

Ein Rezept von Möhren-Orangen-Suppe mit Ingwer, am 29.04.2024

Zutaten

600 g	Möhren
	ca. 30 g Ingwer
	Salz
900 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Mandelblättchen
	3-4 EL Sahne
2	Schalotten
2 EL	Butter
	Pfeffer
	frisch ausgepresster Saft von 4 Orangen (ca. 200 ml)
	½ TL gemahlener Koriander
	5-6 Stängel Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Ingwer getrennt schälen und klein würfeln. 1 EL Butter in einem Suppentopf zerlassen, die Schalotten darin bei mittlerer Hitze langsam goldgelb andünsten. Möhren und Ingwer dazugeben, salzen, pfeffern und unter Rühren kurz mitdünsten. Die Brühe und zwei Drittel des Orangensafts dazugießen, alles zugedeckt 30-35 Min. kochen lassen, bis die Möhren weich sind, dabei gegen Garzeitende den übrigen Orangensaft unterrühren.

2. Die restliche Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und darin die Mandelblättchen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abkühlen lassen. Gemahlenen Koriander und Sahne zur Suppe geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken (es sollten ca. 2 EL sein) und mit den Mandeln mischen, auf die Suppe streuen.