Rezept

Möhren-Orangen-Suppe mit Linsen

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

Zutaten

1	Zwiebel
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
200 g	Möhren
1 EL	neutrales Öl
300 ml	Gemüsebrühe (Instant)
70 g	rote Linsen
2	Frühlingszwiebeln
	Pfeffer
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
100 g	Kartoffeln
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
140 ml	Orangensaft
	Salz
1 EL	Agavendicksaft
50 g	Kokosmilch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben, die Chilihälften in sehr kleine Würfel schneiden (Hände waschen!). Die Möhren putzen, schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten.

3. Chiliwürfel und Ingwer dazugeben und ca. 1 Min. mitdünsten. Die Möhren und die Kartoffeln hinzufügen. Alles mit dem Kreuzkümmel bestäuben und umrühren. Die Brühe dazugießen und das Gemüse im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen. Nach dieser Zeit den Orangensaft dazugießen und alles offen ca. 5 Min. weiterköcheln lassen.

4. Inzwischen 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen, ins kochende Wasser geben und im offenen Topf bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen. Dann ½ TL Salz dazugeben, die Linsen noch ca. 5 Min. weitergaren. In dieser Zeit die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, längs hal-bieren und in feine Streifen schneiden.

5. Den Agavendicksaft in die Möhren-Kartoffel-Suppe geben, dann die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kokosmilch unterrühren und miterhitzen. Die Suppe warm halten.

6. Die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann in die Suppe geben. Die Suppe in Suppenschalen füllen und die Frühlingszwiebelstreifen darauf verteilen.