

Rezept

Exotische & glutenfreie Möhrensuppe

Ein Rezept von Exotische & glutenfreie Möhrensuppe, am 28.06.2026

Zutaten

600 g Möhren	1 Zwiebel
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)	1 EL Öl
800 ml glutenfreie Instant-Gemüsebrühe	Saft von 1 Orange
1 EL glutenfreie Sojasauce (z. B. natürlich gebraute Tamari)	1-2 Msp. Chilipulver
4 TL Kresse	2 EL saure Sahne
Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einem hohen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Anschließend die Möhrenscheiben dazugeben und mit der Gemüsebrühe und dem Orangensaft aufgießen.
3. Die Sojasauce und das Chilipulver einrühren. Den Topfinhalt aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Min. köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Inzwischen die saure Sahne mit Ingwer und 3 TL Kresse verrühren.
4. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Suppenteller verteilen, je 1 Klecks Ingwersahne in die Mitte setzen und mit etwas Kresse garnieren.