

Rezept

Kalte Mandel-Möhren-Suppe mit Harissa-Croûtons

Ein Rezept von Kalte Mandel-Möhren-Suppe mit Harissa-Croûtons, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Möhren	5 1/2 EL Olivenöl
100 g Mandelkerne	3 Dinkelvollkornbrötchen (ca. 150 g)
200 ml Milch	1/2 TL Harissa-Pulver
1 Knoblauchzehe	500 ml kalte Gemüsebrühe oder -fond
3-4 EL Weißweinessig	Salz
schwarzer Pfeffer Mühle	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und klein schneiden. 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Möhren hineingeben und 1-2 Min. andünsten. 5 EL Wasser dazugießen und die Möhren zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10-12 Min. weich dünsten, dann samt der Dünstflüssigkeit abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Mandelkerne kochend heiß übergießen, kurz ziehen lassen, dann aus den braunen Häutchen drücken und abkühlen lassen.
3. Die Vollkornbrötchen in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Zwei Drittel der Brötchenwürfel mit der Milch übergießen und 10-15 Min. einweichen. Inzwischen 1 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die übrigen Brötchenwürfel hineingeben und in 2-3 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, mit Harissa bestäuben und unter Wenden kurz weiterbraten. Dann die Harissa-Croûtons auf einem Teller abkühlen lassen.
4. Die Mandeln fein mahlen. Knoblauch schälen und grob hacken. Beides mit den Möhren samt Sud und 300 ml Brühe oder Fond fein pürieren. Eingeweichte Brötchen, übrige Brühe, Essig und restliches Olivenöl dazugeben und nochmals alles fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Falls sie zu sämig ist, noch etwas kaltes Wasser untermixen.
5. Die Mandel-Möhren-Suppe im Kühlschrank mindestens 1 Std. durchkühlen. Dann die Petersilie waschen und gut trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Suppe in tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit den Croûtons und der Petersilie bestreut servieren.