

Rezept

Möhren-Aprikosen-Suppe

Ein Rezept von Möhren-Aprikosen-Suppe, am 09.06.2026

Zutaten

50 g getrocknete Aprikosen	1 kleine Zwiebel
800 g Möhren	4 EL Rapsöl
500 ml Gemüsebrühe	2 EL Tahin (Sesampaste)
3 cm sehr frische Ingwerwurzel	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Aprikosen klein würfeln und in 150 ml warmem Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren waschen, putzen, schälen und würfeln.
2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Zwei Drittel der Möhrenwürfel zugeben und kurz anbraten. Aprikosenwürfel samt Flüssigkeit und Gemüsebrühe zugeben und die Möhren zugedeckt in ca. 15 Min. weich dünsten.
3. Inzwischen die restlichen Möhrenwürfel im übrigen Öl anbraten. Tahin zur Suppe geben und alles fein pürieren. Ingwer schälen, fein hacken und zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, eventuell noch etwas Brühe zugießen. Die Suppe auf vier Teller verteilen und mit den gebratenen Möhrenwürfeln bestreuen.