

Rezept

# Möhren-Ingwer-Süppchen mit Limettensahne

Ein Rezept von Möhren-Ingwer-Süppchen mit Limettensahne, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Möhren	<b>1</b> kleine Zwiebel
<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 6 cm)	<b>1 EL</b> Butter
Salz	Pfeffer
Zucker	<b>400 ml</b> Gemüsebrühe
1/2 Bio-Limette	<b>80 g</b> Sahne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

## Zubereitung

1. Die Möhren schälen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und getrennt fein würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebel darin glasig andünsten. Möhren und Ingwer dazugeben und unter Rühren 2 Min. mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen, dann die Brühe dazugießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Min. garen.
2. Inzwischen die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Sahne steif schlagen und die Limettenschale unterrühren. Sobald die Möhren weich sind, den Limettensaft unterrühren, nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hälfte der Sahne dazugeben, die Suppe mit dem Pürierstab schaumig pürieren. Auf Teller verteilen, die übrige Sahne daraufgeben.