

Rezept

Möhren-Ingwer-Suppe

Ein Rezept von Möhren-Ingwer-Suppe, am 09.06.2026

Zutaten

1 Bund Möhren mit Grün (ca. 300 g)	2 vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln	1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
2 EL Olivenöl	400 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
1 TL Zitronensaft	50 g Schmand
1/2 Bund Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Das Grün von den Möhren abschneiden, grobe Stiele entfernen, den Rest waschen, trocken tupfen, fein hacken und beiseitestellen. Möhren und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und klein würfeln.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Möhren und Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten, dann den Ingwer unterrühren. Die Brühe dazugießen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Gemüse in der Brühe zugedeckt in ca. 15 Min. weich kochen.
3. Die Suppe im Topf mit dem Pürierstab pürieren und den Schmand unterrühren. Die Suppe jetzt nicht mehr kochen lassen! Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Suppe nochmals abschmecken und mit Schnittlauch und Möhrengrün bestreuen.