

Rezept

Möhren-Kurkuma-Süppchen

Ein Rezept von Möhren-Kurkuma-Süppchen, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Möhren mit frischem Grün	2 Schalotten
2 EL Olivenöl	½ EL gemahlene Kurkuma
Salz	Pfeffer
1 EL Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal, 5 g F, 1 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren gründlich waschen und putzen. 1 Handvoll Möhrengrün ebenfalls waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln streifen und grob hacken. Die Möhren in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und grob hacken.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin bei kleiner Hitze glasig andünsten. Möhren zugeben und ca. 2 Min. sanft mitdünsten, dabei regelmäßig umrühren. Kurkuma unterrühren.
3. 800 ml Wasser angießen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse in ca. 20 Min. zugedeckt weich garen. Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Honig unterrühren und die Suppe abschmecken. Das Möhren-Kurkuma-Süppchen mit den Möhrenblättchen bestreuen. Heiß oder kalt servieren.