

Rezept

Möhren-Orangen-Suppe

Ein Rezept von Möhren-Orangen-Suppe, am 25.05.2026

Zutaten

2 Möhren (ca. 200 g)	1 kleine Zwiebel
1 EL neutrales Öl	3 grüne Kardamomkapseln
Saft von 1-2 Orangen (100 ml)	200 ml Gemüsebrühe (Instant)
Salz	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Kardamomkapseln mit dem Messerrücken andrücken und mit der Zwiebel dazugeben, alles 1 Min. anbraten. Möhren hinzufügen und 2 Min. unter Rühren mitbraten.
2. Alles mit dem Orangensaft und der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 10 Min. kochen lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren (die Kardamomkapseln können darinbleiben) und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.