

Rezept

Möhrencremesuppe mit Curry

Ein Rezept von Möhrencremesuppe mit Curry, am 13.06.2026

Zutaten

400 g Möhren	100 g Süßkartoffeln (ersatzweise Kartoffeln)
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Öl	2 TL scharfes Currypulver
800 ml Gemüsebrühe	300 g Sahnejoghurt
2 TL Mehl	Salz
Pfeffer	1/2 Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren und Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch schälen.

2. Das Öl erhitzen, Zwiebel glasig dünsten. Knoblauch dazupressen. Die Möhren, die Süßkartoffeln und das Currypulver unterrühren. Die Brühe dazugießen, zugedeckt aufkochen und alles bei schwacher Hitze 25 Min. garen.

3. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Joghurt bis auf 4 TL mit dem Mehl vermischen, in die Suppe rühren und aufkochen. Bei schwacher Hitze 5 Min. kochen, salzen und pfeffern. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Suppe mit restlichem Joghurt und Koriandergrün garnieren.