

Rezept

Möhrencremesuppe mit Orange

Ein Rezept von Möhrencremesuppe mit Orange, am 10.06.2026

Zutaten

400 g Möhren	1 mehlig kochende Kartoffel (etwa 100 g)
1 Zwiebel	1 l Gemüsebrühe
1/4 Bund Petersilie	200 ml Orangensaft (am besten frisch gepresst)
100 g Sahne	Salz
Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Aceto balsamico	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren und die Kartoffel schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Alles mit der Brühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 12 Min. garen, bis das Gemüse weich ist.

2. Inzwischen die Petersilie waschen und hacken. Die Suppe fein pürieren, mit Orangensaft und Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Balsamico abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.