

Rezept

# Möhrensuppe mit Bockshornklee

Ein Rezept von Möhrensuppe mit Bockshornklee, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Möhren	<b>4</b> getrocknete Aprikosen
<b>2 EL</b> Rapsöl	<b>1/4 l</b> ungesüßter Möhrensaft
<b>1/2 TL</b> Bockshornkleesamen	Salz
mildes Currypulver	<b>50 g</b> Putenschinken
<b>3-4 EL</b> frisch geriebener Parmesan	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

## Zubereitung

1. Möhren waschen, putzen, grob zerteilen und mit den Aprikosen in der Küchenmaschine fein zerkleinern.

---

2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Möhren- und Aprikosenstücke dazugeben und einige Min. dünsten. Mit dem Möhrensaft ablöschen, Bockshornkleesamen hinzugeben und mit Salz und 1 Msp. Currypulver würzen. Bei kleiner Hitze ca. 5 Min. kochen lassen.

---

3. Den Putenschinken in feine Würfel schneiden und mit dem Parmesan unter die Suppe ziehen. Möhrensuppe servieren.