Rezept

Möhrensuppe mit Cashewkernen

Ein Rezept von Möhrensuppe mit Cashewkernen, am 08.10.2026

Zutaten

500 g	Möhren
1 EL	Öl
250 ml	Gemüsebrühe
100 g	Sahne
1-2 EL	frisch gepresster Zitronensaft
	Pfeffer
150 g	saure Sahne
2	Zwiebeln
1 EL	Currypulver
125 ml	Milch (3,8 % Fett)
1 Beet	Kresse
	Salz
	etwas Zucker (nach Belieben)
4 EL	gehackte Cashewkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Möhren schälen und in Scheiben schneiden, 1 Handvoll Möhrenscheiben beiseitelegen. Zwiebeln schälen und klein würfeln.

2. Zwiebeln und Möhren in einem Topf im heißen Öl andünsten. Curry dazugeben und kurz mit erhitzen. Brühe und Milch zugießen und die Suppe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Sahne und restliche Möhrenscheiben dazugeben und die Suppe noch ca. 8 Min. garen. Währenddessen die Kresse vom Beet schneiden.

3. Nach Ende der Garzeit die Suppe mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Curry und 1 Prise Zucker abschmecken. Anrichten, in die Mitte je 1 Klecks saure Sahne geben und mit Cashewkernen und Kresse bestreut servieren.