

Rezept

Möhrensuppe mit Garnelen

Ein Rezept von Möhrensuppe mit Garnelen, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Möhren	2 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe	200 g Sahne
Salz	Pfeffer
250 g Garnelen (vorgegart, küchenfertig)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 280 kcal, 22 g F, 15 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen und die Möhren darin 5 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Brühe angießen, aufkochen und die Möhren darin zugedeckt in 15-20 Min. sehr weich garen.
2. Den Topf vom Kocher nehmen und die Möhren in der Brühe mit einer Gabel sorgfältig zerdrücken. Die Sahne dazugeben, gut unterrühren und die Suppe zurück auf den Kocher stellen. Bei kleiner Hitze weitere 5 Min. köcheln lassen, dann kräftig salzen und pfeffern.
3. Die Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen. Restliches Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten etwa 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe in vier Teller verteilen und die Garnelen zum Servieren daraufsetzen.