

Rezept

Möhrensuppe mit Gemüse

Ein Rezept von Möhrensuppe mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--|-----------------------------|
| 400 g Möhren | 15 g frische Ingwer |
| 200-250 ml Gemüsebrühe | 10 g Mandelblättchen |
| 1/2 Bund glatte Petersilie | 1 Bio-Zitrone |
| 3-4 EL frisch geriebener Hartkäse | Salz |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 2 EL Sojasahne |
| 1 TL Rapsöl | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. 300 g Möhren putzen, schälen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Möhren, Brühe und Ingwer in einem Topf aufkochen und die Möhren zugedeckt in ca. 20 Min. weich garen.
2. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, dann abkühlen lassen und hacken.
3. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken.
4. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und 2 TL Saft auspressen.
5. Mandeln, Petersilie, 1 TL Zitronensaft, Zitronenschale und Käse im Blitzhacker zu einem eher trockenen Pesto verarbeiten, dann die Mischung nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Suppe vom Herd nehmen, die Sojasahne dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft würzen.
7. Für die Gemüsenudeln die übrige Möhren schälen und in sehr dünne, lange Streifen schneiden. Das Öl in der kleinen Pfanne erhitzen, die Möhrenstreifen unter Rühren darin 1-2 Min. braten, sodass sie heiß und noch knackig sind. Die Suppe anrichten, in die Mitte die Gemüsenudeln geben und mit Pesto garnieren.