Rezept

Möhrensuppe mit Mandel-Ingwer-Knusper

Ein Rezept von Möhrensuppe mit Mandel-Ingwer-Knusper, am 19.05.2025

Zutaten

750 g	Möhren
1	große Zwiebel
4 EL	Öl
50 g	frischer Ingwer
	Salz
	½ TL Zucker
500 g	Kartoffeln
1	Knoblauchzehe
	1,2 l Gemüsebrühe
100 g	gehackte Mandeln
	Pfeffer
100 g	Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen und waschen. Kartoffeln schälen und waschen. Alles klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Möhren und Kartoffeln kurz mitdünsten. Die Brühe dazugießen und alles bei mittlerer Hitze 25 Min. köcheln lassen.

2. Den Ingwer schälen und fein hacken. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. 2 EL Öl dazugeben und erhitzen. Ingwer darin kurz andünsten. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Vom Herd nehmen.

3. Die Suppe fein pürieren. Die Sahne dazugießen, nochmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit Mandel-Ingwer-Knusper anrichten.