

Rezept

Orangen-Möhren-Suppe mit Garnelen

Ein Rezept von Orangen-Möhren-Suppe mit Garnelen, am 23.05.2026

Zutaten

6 TK-Garnelen (küchenfertig)	2 Orangen (ca. 125 ml Saft)
500 g Möhren	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)
3 EL Kokosöl	500 ml Gemüsebrühe (ohne Zuckerzusatz)
200 g Kokosmilch	½ TL frisch geriebene Muskatnuss
Salz	Pfeffer
2 Stängel glatte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 17 g F, 13 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Die gefrorenen Garnelen in 1-2 Std. auftauen lassen. Den Saft der Orangen auspressen. Die Möhren putzen, schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
2. 1 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und 2-3 Min. unter Rühren anbraten. Die Möhren dazugeben und alles 1-2 Min. braten. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe anschließend 12 Min. zugedeckt köcheln lassen.
3. Die restlichen 2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin in 2-3 Min. von beiden Seiten anbraten.
4. Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, dann Orangensaft und Kokosmilch unterrühren. Die Suppe mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Suppe auf zwei Schüsseln verteilen, die Garnelen hineinlegen und die Suppe mit Petersilie bestreuen.