

Rezept

# Scharfe Möhren-Orangen-Suppe

Ein Rezept von Scharfe Möhren-Orangen-Suppe, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>600 g</b> Möhren	<b>1</b> große rote Spitzpaprika
<b>1</b> große Zwiebel	<b>1</b> Orange
<b>60 g</b> Butter	<b>¾ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>600 ml</b> Hühnerbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)	<b>1 TL</b> Pul Biber (aus dem türkischen Lebensmittelladen)
Salz	Pfeffer
<b>½ Bund</b> glatte Petersilie	<b>½ TL</b> edelsüßes Paprikapulver
<b>200 g</b> türkischer Joghurt (10 % Fett; ersatzweise griechischer Joghurt)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

1. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Orange halbieren und den Saft auspressen.
2. 30 g Butter in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebel goldgelb andünsten. Möhren und Paprika zugeben und unter Rühren bei großer Hitze 2 Min. anbraten. Mit Kreuzkümmel bestäuben, kurz mitrösten, dann mit zwei Drittel vom Orangensaft ablöschen. Die Brühe angießen, alles mit ⅓ TL Pul biber, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 20-25 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und nicht zu fein hacken. Die übrige Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, Paprikapulver unterrühren und kurz aufschäumen lassen. Dabei aufpassen, dass das Paprikapulver nicht dunkel und damit bitter wird. Die Würzbutter warm halten.
4. Die Suppe vom Herd nehmen, 1-2 Min. abkühlen lassen, dann 1 EL Joghurt zugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen. Mit dem übrigen Orangensaft, Salz, Pfeffer und etwas Pul biber abschmecken. Die Suppe auf Teller verteilen und je einen Klecks Joghurt daraufgeben. Mit der Paprikabutter beträufeln, mit Petersilie und nach Belieben dem restlichen Pul biber bestreuen und servieren.