

Rezept

Süß-herbe Möhrensuppe

Ein Rezept von Süß-herbe Möhrensuppe, am 27.06.2026

Zutaten

500 g Möhren mit Grün	1 Zwiebel
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)	30 g Parmesan
2 EL Butter	600 g Gemüsebrühe
2 Blutorangen	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. 4-5 Stiele Möhrengrün waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel und Ingwer schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Den Parmesan reiben.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen, Möhren, Zwiebel und Ingwer darin ca. 5 Min andünsten. Mit Brühe ablöschen, alles einmal aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen den Saft der Orangen auspressen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Möhrengrün darin kurz braten. Die Pfanne beiseitestellen. Die Möhren mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Orangensaft unterrühren. Die Suppe nochmals erwärmen und mit dem gebratenen Möhrengrün und Parmesan anrichten.