

Rezept

Vegane Möhren-Mandel-Cremesuppe

Ein Rezept von Vegane Möhren-Mandel-Cremesuppe, am 28.06.2026

Zutaten

700 g Möhren	1 Zwiebel
4 EL Olivenöl	400 ml Apfelsaft
Kräutersalz	1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)
50 g getrocknete Cranberries	2 EL Ahornsirup
1 Prise Zimtpulver	2 EL Zitronensaft
100 g Mandelmus	2 TL Dijon-Senf
2 EL gehackter Dill	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Für die Suppe die Möhren und die Zwiebel schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden.

2. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und Möhren und Zwiebel darin andünsten. 200 ml Apfelsaft und ½ l heißes Wasser zugießen. Mit Kräutersalz würzen, aufkochen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 12 - 15 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen für das Topping den Apfel waschen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und die Hälften in schmale Spalten schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelspalten darin ca. 1 Min. anbraten. Cranberrys einstreuen und kurz mitbraten. 1 EL Ahornsirup zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Zimt bestäuben, mit Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken.

4. Restlichen Apfelsaft, Mandelmus, Senf und je 1 EL Zitronensaft und Ahornsirup zur Suppe geben. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken und den Dill unterziehen. Die Suppe in vier tiefe Teller verteilen und das Topping darauf anrichten.