

Möhrensuppe mit Ingwer



35 Minuten



10 Portionen

ZUTATEN

- 1,5 Kilogramm Möhren
- 2 Zwiebeln
- 40 Gramm Ingwer
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 200 Milliliter Orangensaft
- 2 Esslöffel Currypulver
- 4 Esslöffel Rapsöl
- 2 Teelöffel Agavendicksaft
- Salz und Cayennepfeffer

Optional:

- Kokosmilch zum Verfeinern
- Chiliflocken
- Kürbiskerne



ZUBEREITUNG

Schritt 1: Schnippelarbeiten

Gemüse waschen. Möhren schälen und grob würfeln, die Zwiebeln ebenfalls grob würfeln, Ingwer fein reiben.

Schritt 2: Dünsten

Rapsöl in einem Topf erhitzen und Möhren und Zwiebeln darin 4 Minuten dünsten. Ingwer, Currypulver und Agavendicksaft zugeben und kurz mitdünsten. Jetzt das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen, Orangensaft dazu geben und auf mittlerer Hitze für 20 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3: Pürieren

Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren und nach Belieben mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Anschließend die Suppe mit Kokosmilch verfeinern.

Schritt 4: Servieren

Die Suppe kann optional mit Chiliflocken und Kürbiskernen serviert werden.