



Möhrensuppe mit Orange, Ingwer und Koriander

Zutaten für 4 Portionen

- » 500 g Möhren
- » 2 Bio-Orangen
- » 1 Stück frischer Ingwer *etwa 4 cm*
- » 1 Zwiebel
- » 2 EL Butter
- » 1 TL Chiliflocken nach Belieben
- » 800 ml Gemüsebrühe
- » 1 kleines Bund Schnittlauch
- » 50 g Crème fraîche oder Sahne
- » Salz
- » Pfeffer aus der Mühle
- » 1 kräftige Prise gemahlener Koriander
- » 1 TL Honig

Zubereitung

Vorbereitung

1. Möhren schälen, putzen und klein würfeln.

2. Eine Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abraspeln.

3. Beide Orangen auspressen.

4. Ingwer und Zwiebel schälen und fein hacken.

5. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Zubereitung

1. Butter in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel mit Chiliflocken andünsten.

2. Möhren und Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten.

3. Gemüsebrühe und Orangensaft hinzufügen und zum Kochen bringen.

4. Die Suppe zudecken und bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen, bis die Möhren weich sind.

5. Die Suppe im Topf fein pürieren.

6. Crème fraîche oder Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

7. Orangenschale und Honig untermischen.

8. Die Suppe mit Schnittlauch bestreut servieren.