

# MÖHRENSUPPE MIT FRISCHEM INGWER UND ORANGE (V)



## ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 2 EL Olivenöl
- 550 g Möhren
- 2 Schalotten
- 30 g Ingwer
- 1 TL Currypulver
- 400 ml Weißwein
- 400 ml Wasser
- ½ Orange, Abrieb
- 1 Orange, Saft
- 2 g schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 10 g Salz
- 20 g Honig
- 200 ml Sahne

## NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 73 kcal
- 1 g Eiweiß
- 2 g Fett
- 8 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

## ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Ingwer und die Schalotten schälen und fein würfeln.
3. Das Olivenöl in einem ausreichend großem Topf erhitzen und Möhren, Ingwer und Schalotten darin anschwitzen.
4. Das Currypulver zugeben und für ca. 4–5 Sekunden mit anschwitzen.
5. Mit Wasser und Weißwein ablöschen.
6. Die Orange pressen.
7. Orangenabrieb, Orangensaft, Pfeffer, Salz und Honig zugeben und für ca. 20–25 Minuten köcheln lassen.
8. Den Suppenansatz mit dem Pürierstab fein pürieren und mit der Sahne verfeinern und nach Belieben mit frischen Kräutern und Baguette servieren.



## REISER RÄT

Sie können beim Pürieren ein paar Butterflocken dazugeben, das intensiviert den Geschmack noch ein wenig mehr.

