Einfache Karotten-Ingwer-Suppe

Mit dem Rezept für eine einfache Karotten-Ingwer-Suppe lässt sich im Handumdrehen eine feine, gesunde Suppe zubereiten. Supereinfach und lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

800 g	Karotten
50 g	Ingwer (frisch)
2 Stk.	Schalottenzwiebeln
500 ml	Wasser
100 ml	Schlagobers
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **einfache Karotten-Ingwer-Suppe** zuerst die Schalotten und den Ingwer schälen, fein würfeln. Danach die Karotten schälen und in Stücke schneiden.

2. Als Nächstes etwas Öl in einen Topf geben und erhitzen. Dann die Schalotten hineingeben und für etwa eine Minute andünsten. Danach den Ingwer zugeben und alles für etwa drei Minuten braten lassen.

3. Anschließend die Karotten in den Topf geben und das Gemüse für weitere fünf Minuten

anbraten. Danach mit Wasser ablöschen und die Suppe für etwa fünfzehn Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4. Wenn das Gemüse weich ist, den Topf vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und dann alles mit einem Pürierstab fein pürieren.

5. Dann den Schlagobers zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe für etwa drei Minuten weiter ziehen lassen.

6. Die Suppe dann auf Tellern anrichten und heiß servieren.

Tipp

Einfache Karotten-Ingwer-Suppe kann für Kalorienbewusste, auch ohne Schlagobers zubereitet werden. Sie schmeckt auch ohne sehr gut. Wenn die Suppe mit Schlagobers zubereitet wird, darf diese nach dem Zugeben nicht mehr kochen, sonst kann es passieren, dass der Schlagobers gerinnt. Die Suppe schmeckt dann zwar noch, schaut aber nicht mehr so schön aus.