# Karottensuppe mit Ingwer und Apfel

Das Rezept für Karottensuppe mit Ingwer und Apfel mit geröstetem Sesam ergänzen. Dies verleiht dem Geschmack ein asiatisches Aroma.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 40 min

**Gesamtzeit:** 60 min



## Zutaten

| | |
|---|---|
| 700 g | Karotten |
| 2 Stk. | Schalotten |
| 1 Stange | Bleichsellerie |
| 1 Stk. | Apfel |
| 3 EL | Sauerrahm |
| 2 EL | Butter |
| 1.5 l | Geflügelbrühe |
| | Salz und Pfeffer |
| 0.5 Stk. | Zitronen (Saft davon) |
| 1 Stk. | Ingwer (ca. 2cm) |

## Zubereitung

1. Besonders schonend zubereitet wird die **Karottensuppe mit Ingwer und Apfe**l im Dampfgarer. Dazu Schalotten und Ingwer abschälen und fein würfeln. Äpfel und Karotten mit einem Sparschälen schälen und mit dem Sellerie in kleine Stücke schneiden.

2. Schalotten, Ingwer, Äpfel, Sellerie und Karotten in den geschlossenen Behälter des Dampfgarers geben, mit Salz, Pfeffer, Koriander und Zitronensaft würzen. Geflügelbrühe dazu giessen und bei 100 Grad für 30 Minuten garen.

3. Den Behälter vorsichtig herausnehmen, in einen Topf umfüllen und den Sauerrahm unterrühren. Mit einem Passierstab die Suppe fein mixen und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Vor dem Servieren die Suppe erhitzen, ohne das sie nochmals kocht und gut mit dem Mixer aufschäumen. In Suppenschalen oder tiefen Tellern servieren und gerösteten Sesam darüber streuen.

## Tipp

Etwas Curry würde den asiatischen Touch der Karottensuppe mit Ingwer und Apfel unterstreichen.