Karottensuppe mit Linsen und Orangen

Mit diesem Rezept gelingt eine wunderbar cremige Karottensuppe mit Linsen und Orangen, verfeinert mit Honig und Schlagobers.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 40 min



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

550 g	Karotten
2 Stk.	Zwiebel
4 Stk.	Knoblauchzehe
250 g	Linsen (rote)
1.5 l	Gemüsebrühe
1 Stk.	Orange (den Saft davon)
1 EL	Honig
100 ml	Schlagobers
1 Stk.	Frühlingszwiebel (zum Dekorieren)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Karottensuppe mit Linsen und Orangen zu Beginn die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Karotten schälen und in schmale Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.

2. Karotten, Knoblauch, Zwiebeln und Linsen in die kochende Brühe geben und bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten lang garen. Danach mit Pfeffer und Salz abschmecken, vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Schlagobers, Honig und Orangensaft einrühren. Topf wieder auf den Herd stellen und weitere 5 Minuten garen lassen.

3. Die Frühlingszwiebeln waschen und trockenschütteln, putzen und in feine Röllchen schneiden. Die fertige Karottensuppe auf Suppenschalen verteilen und mit den Frühlingszwiebeln dekorieren.

Tipp

Zur Karottensuppe mit Linsen und Orangen frisches Baguette, Toastbrot oder Brötchen reichen.