

Karottensuppe

In jeder Hinsicht was fürs Auge! Ein tolles Rezept für cremige Karottensuppe mit Ingwer und feiner Orangennote.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

2 EL	Öl
1 Stk.	Zwiebel
610 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Muskat
1 Prise	Zimt
1 TL	Ingwer
310 g	Karotten
0.5 Stk.	Orangen
2 EL	Crème fraîche

Zubereitung

1. Für diese **Karottensuppe** die Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Einen beschichteten Topf verwenden. Das Öl darin langsam heiß werden lassen. Bei geringer Hitze die Zwiebelwürfel weich dünsten. Mit Brühe ablöschen. Abschmecken mit der Orangenschale, Zimt und Muskat.
3. Den Ingwer zufügen. Die Suppe aufkochen, die Karotten dazu geben und den Deckel auflegen. Bei geringer Hitze etwa 10 Minuten köcheln. Den Crème fraîche einrühren. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Salzen, pfeffern und servieren.

Tipp

Menschen mit Laktoseintoleranz verwenden zum Binden Sojacreme statt Crème fraîche. Verfeinern lässt sich die Karottensuppe noch mit einem Esslöffel Zitronensaft oder dem Saft aus einer halben Orange.