



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Ingwer-Karotten-Suppe

Zutaten (für 6 Personen)

- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 Stück Ingwer (daumengroß, nach Belieben mehr)
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 5 Kartoffeln
- 1 kg Karotten
- 1 Prise brauner Zucker
- 2 l Gemüsebrühe
- 4 unbehandelte Orangen
- Salz, Pfeffer
- Worcestersoße, Tabasco
- 1 Bund frischer Thymian
- Crème fraîche und Pinien-/Kürbiskerne zum Garnieren



Zubereitung

1. Die Zwiebel, den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und mit Olivenöl in einem großen Topf anschwitzen. Kartoffeln und Karotten schälen, klein schneiden und hinzufügen. Die Karotten mit dem braunem Zucker bestäuben und alles unter Rühren glasig anschwitzen.
2. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren. Tipp bei wenig Zeit: Kartoffeln und Karotten fein raspeln und die Kochzeit um ca. 15 Minuten verkürzen.
3. Von 2 Orangen die Schale fein abreiben, anschließend alle Orangen auspressen, den Saft zur Suppe hinzufügen und erneut pürieren. Die Suppe nicht mehr kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Worcestersoße, wenig Tabasco, Thymian und der geriebenen Orangenschale abschmecken. Die Kerne für das Topping in einer Pfanne vorsichtig anrösten.
4. Die Suppe in die Teller füllen, mit einem Klecks Crème fraîche und dem Kerne-Topping anrichten und als Dekoration etwas Thymian darüberstreuen.

Arbeitszeit: ca. 60 Min.