

10) Karottensuppe mit Orangensaft

Deutschland

Zutaten (für 4 Portionen):

- 500 g Karotten
- zwei mittelgroße Kartoffeln
- eine Zwiebel
- etwas geriebenen Ingwer
- Orangensaft (am besten frisch gepresst)
- nach Geschmack, 100 ml Sahne oder Kokosmilch (für die vegane Variante),
- 500 ml Gemüsebrühe,
- Gewürze:
 - mit Curry, Masala, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Öl zum Anbraten der Zwiebel

Zum Verfeinern der fertigen Suppe (je nach Wunsch):
in Butter geröstete Croutons; geröstete Erd- oder Haselnüsse,
Frühlingszwiebeln, Petersilie und für Fleischliebhaber*innen
Bockwurstscheiben.

Zubereitung:

Zwiebel kleinschneiden im heißen Öl dünsten, in Würfel geschnittene Kartoffeln und Karotten zugeben mit Curry, Masala und Kurkuma bestreuen, kurz dünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Minuten kochen (bis das Gemüse gar ist). Pürieren, Orangensaft und Sahne (bzw. Kokosmilch) zugeben und mit Gewürzen abschmecken.

Guten Appetit!

Vegetarisch!