

Karotten-Orangen-Suppe



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten:

700g Karotten	2 Zwiebeln
2 Bioorangen, von einer die Schale dünn gerieben	2 EL Olivenöl
Gemahlener Pfeffer	1,5 L Gemüsebrühe

Wie geht's?

1. Karotten und Zwiebeln schälen und grob schneiden.
2. Olivenöl erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze andünsten.
3. Abgeriebene Orangenschale, frisch gemahlener Pfeffer und Karotten dazugeben. Kurz andünsten.
4. Mit Brühe aufgießen und kochen.
5. Orangen schälen, Fruchtfleisch zur Suppe geben.
6. Suppe pürieren oder fein stampfen, salzen, pfeffern und abschmecken.

Guten Appetit!

Mit dieser Variante wird die Suppe ein richtiges Highlight!

Wenn Sie die Suppe mit 2 Messerspitzen gemahlenem Kardamom würzen!

Der Orangensaft kann auch weggelassen werden und die Suppe erhält mit verschiedenen Gewürzmischungen wie Curry oder Garam Masala oder Chili verschiedene Geschmacksrichtungen.

Die Suppe kann auch etwas Knoblauch vertragen!

Mit Ingwer und Kokosmilch schmeckt die Suppe ganz exotisch.

Diese Toppings können noch als Beilage draufgestreut werden:

- Frische Sprossen
- Dünn geschnittene Lauchzwiebelringe
- Sesam und/ oder Kürbiskerne (am besten angeröstet)
- Ein Klecks Naturjoghurt