



MÖHRENCREMESUPPE MIT SCHMAND

15 min Leicht

Garzeit ca. 30 min

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stück frischer Ingwer, ca. 1,5 cm

200 g mehligkochende Kartoffeln

500 g Möhren

2 EL Rapsöl

200 ml Orangensaft

ca. 600 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

1–2 TL Zitronensaft

80 g MinusL Schmand

Basilikum, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer, die Kartoffeln und die Möhren schälen bzw. putzen und alles grob zerkleinern.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 2–3 Minuten andünsten. Mit dem Saft und der Brühe aufgießen. Salzen, pfeffern und ca. 25 Minuten weich köcheln lassen.

Dann mit dem Pürierstab fein pürieren und nach Belieben noch etwas Brühe ergänzen oder ein wenig einkochen lassen.

Den Schmand bis auf 4 TL unter die Suppe rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Möhrencremesuppe auf Suppenterrinen oder -teller verteilen und mit je einem Klecks Schmand und etwas Basilikum garniert servieren.