



Rezept des Tages:

Möhren-Ingwersuppe (Vorsuppe)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Möhren (alternativ: Erbsen, Zucchini oder Sellerie sowie Möhren aus der Tiefkühlung)
1 kleines Stück Ingwer (ca. 2 cm) (alternativ: Knoblauch frisch oder aus der Tiefkühlung)
1 Schalotte (alternativ: Zwiebel, Zwiebelpulver oder Zwiebel aus der Tiefkühlung)
200 g Sahne
1 mittelgroße Kartoffel (alternativ: Süßkartoffel)
2 EL Öl
750 ml Gemüsebrühe,
Pfeffer und Salz nach Belieben

Schicken Sie uns
ein Foto

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit 20 Minuten:

Möhren und Kartoffel schälen, waschen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen, Schalotte abziehen und beides würfeln.

Möhren, Ingwer und Schalotte in erhitztem Öl ca. 5 Min. andünsten.
750 ml Wasser und Brühe dazugeben, aufkochen und abgedeckt ca. 20 Min. garen.

Suppe mit Sahne verfeinern, pürieren und nach Bedarf mit Pfeffer und mit Salz abschmecken. In Suppentassen oder -teller füllen und servieren.
Für eine fruchtige Note kann man einen Teil der Gemüsebrühe durch Apfelsaft ersetzen.

Pro Portion etwa: 263 kcal

Guten Appetit!