



Gemüsecremesuppe mit Orangenpfeffer

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Karotten	4 St.
Knollensellerie	300 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Butter	3 EL
Orangen	2 St.
Pfeffer, schwarz	1 TL
Salz	
Gemüsebrühe	600 ml
Milch	600 ml
saure Sahne	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf, feine Reibe, Pürierstab, Handrührgerät mit Schneebesens

1. Kartoffeln, Karotten und Sellerie waschen, von Karotten die Enden entfernen und alles in ca. 1–2 cm große Stücke würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und vorbereitetes Gemüse darin unter gelegentlichem Rühren ca. 3–4 Min. farblos anschwitzen.
2. Derweil Orangen heiß waschen, jeweils ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer kleinen Schüssel Orangenabrieb mit 1 TL Pfeffer (idealerweise frisch gemahlener Pfeffer, sonst eher etwas weniger!) und Salz mischen.
3. Gemüse mit Brühe und Orangensaft ablöschen, Milch dazugeben, mit der Hälfte des Orangenpfeffers und Salz würzen und aufkochen. Suppe anschließend ca. 15–20 Min. weich garen.
4. Suppe fein pürieren und mit Salz und etwas vom übrigen Orangenpfeffer würzig abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit je einem Klecks saurer Sahne und einigen Prisen Orangenpfeffer servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	413 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	14 g