



# Karottensuppe mit Ingwer

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Zwiebeln, gelb     | 1 St.  |
| Ingwer, frisch     | 10 g   |
| Karotten           | 500 g  |
| Öl                 | 2 EL   |
| Gemüsebrühe        | 800 ml |
| Schlagsahne        | 200 ml |
| Petersilie, frisch | 10 g   |
| Zitronen           | 1 St.  |
| Salz               |        |
| Pfeffer, schwarz   |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Ingwer schälen. Karotten schälen, Enden entfernen und in Stücke schneiden. In den Mixbehälter Zwiebel und Ingwer geben und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben. Öl zugeben und 3 Min./Anbratstufe braten.
2. Karotten, heiße Brühe und etwas Sahne zugeben und 20 Min./Stufe 1/100 °C kochen.
3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
4. Anschließend Sahne zur Suppe geben und Suppe 30 Sek./Stufe 10 fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 190 kcal |
| Kohlenhydrate  | 24 g     |
| Eiweiß         | 4 g      |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 10 g     |