



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