



Möhren-Orangen-Suppe mit Ingwer

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	700 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Orangen	3 St.
Ingwer, frisch	20 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	1 L
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schlagsahne	150 g

Zubereitung

1. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Zwei Orangen heiß waschen, jeweils ca. 1 TL Schale fein abreiben, Früchte halbieren und auspressen. Übrige Orange so dick schälen, dass die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Ingwer schälen, 4 dünne Scheiben abschneiden und beiseitestellen, Rest fein hacken.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Karotten und Zwiebel ca. 3–4 Min. anschwitzen. Mit Orangensaft und Brühe aufgießen, Orangenschale und gehackten Ingwer zufügen. Salzen, pfeffern, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.
3. Sahne zur Suppe geben, Suppe fein pürieren und abschmecken. Orangenfilets zufügen und heiß werden lassen. Suppe in Tassen füllen, je einen Löffel Sahne und eine Ingwerscheibe darauf anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	246 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	9 g