

Andrea Safidine
Möhrensuppe mit Nuss-Topping

Montag, 24. April 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Suppe:

| | |
|--------|--|
| 2 Bund | Möhren mit Grün |
| 1 | große Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 10 g | frischer Ingwer |
| 1 | rote Chilischote (ersatzweise Chilipulver) |
| 1 | Bio-Orange |
| 1 EL | Butter |
| 1 TL | Curry |
| 1 TL | Kreuzkümmel, gemahlen |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 l | Gemüsebrühe |
| 400 ml | Kokosmilch |

Für das Topping:

| | |
|--------|----------------------------|
| 1 | Bio-Orange |
| 100 g | Haselnüsse, geschält |
| 1 Bund | Möhrengrün |
| 30 ml | Leindotter-Öl, ersatzweise |
| Rapsöl | |
| 150 g | Sauerrahm |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |



Zubereitung:

1. Von den Bund-Möhren das Grün abschneiden, abbrausen, trockenschütteln und zur Seite legen. Anschließend die Möhren waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Den Ingwer schälen und entweder fein reiben oder in kleine Stücke schneiden.
4. Chili abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
5. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Dann die Möhren dazugeben und kurz mit anschwitzen.
7. Anschließend den Ingwer und etwas Chili (je nach Schärfe) dazu geben, Curry und Kreuzkümmel zugeben, untermischen und mit anrösten. Mit dem ausgepressten Orangensaft ablöschen und den Orangenabrieb dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Alles mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.
9. Für das Topping die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Haselnüsse grob hacken.
10. Das Möhrengrün, Haselnüsse und Leindotter-Öl in einen Mixer geben und zu einer groben Masse mixen. Etwas Orangenabrieb und 2 EL Orangensaft dazugeben.
11. Die Masse in einer Schüssel mit dem Sauerrahm verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

12. Die Kokosmilch in die Möhrensuppe geben, einmal aufkochen, dann mit dem Stabmixer die Suppe fein pürieren. Die Suppe abschmecken und heiß servieren. Das Topping auf die Suppe geben.

Pro Portion: 565 kcal/ 2380 kJ
17 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 53 g Fett