

Würzige Karotten-Suppe

Leicht & aromatisch



Tipp

Für mehr Biss 1 EL
Kürbiskerne beim
Servieren auf jede
Portion geben.

Zutaten (2 Portionen)

- 5 Karotten
- 1 Kartoffel
- 20 g getrocknete Tomaten
- 1 Schalotte
- 1 Orange
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Crème Fraîche

Zubereitung

- Karotten und die Kartoffel schälen und klein schneiden.
- Schalotte würfeln und im Topf mit etwas Öl 2 Min. anschwitzen.
- Die Karotten- und Kartoffelstückchen hinzugeben und 2 Min. mit anbraten.
- Die getrockneten Tomaten klein schneiden, hinzugeben und alles mit heißer Gemüsebrühe ablöschen.
- 15 min bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- Die Suppe vom Herd nehmen.
- Orange auspressen und den Saft hinzugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend pürieren.
- Suppe in eine Schüssel geben und mit je 1-2 EL Creme Fraîche pro Portion servieren.
- Lecker dazu: ein Stück geröstetes Graubrot mit Frischkäse.