

## Möhren-Orangen-Suppe mit Ingwer

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

40  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Suppe

1 Esslöffel Rapsöl  
1 Zwiebel  
160 ml Orangensaft, frisch gepresst  
5 cm Ingwer  
480 ml Hühnerbrühe  
480 ml Wasser  
60 ml Sahne  
1 Prise(n) Salz  
1 Prise(n) Pfeffer, aus der Mühle  
4 Teelöffel Crème Fraîche  
6 Karotten

#### Besonderes Zubehör

Stabmixer

stärkt.

- 1 -

Zwiebel grob würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Karotten schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

- 2 -

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze 3 - 4 Minuten anschwitzen. Karotten und Ingwer hinzugeben und kurz mitbraten.

- 3 -

Gemüse mit Hühnerbrühe, Orangensaft und Wasser ablöschen. Suppe aufkochen und bei geringer Hitze 25 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.

- 4 -

Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Sahne einrühren und Suppe erneut kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Zum Servieren Suppe auf 4 Schüsseln verteilen und mit Crème Fraîche garnieren.

Brrrr... es ist kalt, deine Nase läuft und du möchtest dir am liebsten die Bettdecke über den Kopf ziehen? Dann brauchst du schleunigst etwas, das dich so richtig von innen aufwärmt! Wie wäre es mit dieser cremigen Suppe aus Karotten, frischem Orangensaft und scharfem Ingwer? Ein Schuss Sahne dazu und schon bekommst du einen köstlichen Seelenwärmer, der auch noch ganz nebenbei mit reichlich Vitamin C deine Abwehrkräfte