

## Wärme von Innen: Herbstliche Möhrensuppe mit Thymian

VORBEREITEN

25  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

8 große Möhren  
3 Esslöffel Olivenöl  
1 Stück Ingwer (2 cm)  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
3 Zweig(e) Thymian  
1 Esslöffel Pflanzenöl  
1 1/2 l Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer

**Besonderes Zubehör**  
Stabmixer

Der Osterhase hat es schon richtig erkannt: Möhren muss man einfach lieben. Schließlich kann man mit ihnen leckere Gemüsepfannen zaubern. Aber auch saftige Möhrenkuchen und unglaublich samtige, wärmende Suppen gelingen mit ihnen. Besonders beliebt ist beispielsweise die Variante in Kombination mit Kokosmilch, Zitronengras und Ingwer. Wer es allerdings lieber etwas mediterran haben möchte, ist bei diesem Rezept genau richtig. Unsere extra cremige Möhrensuppe mit Thymian wird noch mit einem kleinen Knoblauchkick verfeinert und vertreibt die Herbstkälte.

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Möhren schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Möhrenstücke in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Salz vermengen. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit die Möhren wenden.

- 3 -

Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Thymianblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einem großen Topf Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Thymian dazugeben. 2-3 Minuten unter Rühren anbraten.

- 4 -

Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Möhren dazugeben und 5-7 Minuten kochen.

- 5 -

Mit einem Stabmixer Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Suppe zu dickflüssig, gib einfach noch etwas Brühe dazu. Zum Servieren mit Thymian garnieren.