

Name des Rezepts: Karotten-Orangen-Suppe

Zeitaufwand	30 min
Transportierbarkeit	mittel
vegetarisch	J
Gluten	N
Laktose	N
Allergene	Keine Angabe

Zutatenliste:

400 g Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
2 Schalottenzwiebel, fein gewürfelt
Olivenöl
500 ml Wasser
Himalayasalz & schwarzer Pfeffer
Gemüsebrühe
100 ml frisch gepresster Orangensaft
Koriander oder Petersilie zum Drüberstreuen

Zubereitung:

1. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel ein paar Minuten glasig anschwitzen. Umrühren nicht vergessen.
Die Karotten zugeben und ebenfalls kurz andünsten, danach mit dem Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze für ca. 30 Minuten köcheln lassen (bis die Karottenscheiben sehr weich sind).
2. Die Suppe mit dem Mixstab sehr fein pürieren, den Orangensaft einrühren und mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

Variante: Mit Kartoffeln oder Süsskartoffeln zubereiten, dann wirds cremiger. Oder im Winter: Mit Ingwer verfeinern!