

Cremige Karottensuppe mit Ingwer und Orange

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

500 g	Karotten
30 ml	Senföl
2 EL	Zwiebeln,
1 EL	gewürfelt
½ EL	Ingwerknolle
	Knoblauch
1 EL	Honig
	Saft von
2	Orangen
600 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	Küchenzauber

Zubereitung:

500 g	Karotten	Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
30 ml	Senföl	Das Senföl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen. Karotten, Ingwer und Knoblauch beigeben und mit dünsten lassen.
2 EL	Zwiebeln,	
1 EL	gewürfelt	
½ EL	Ingwerknolle	
	Knoblauch	
1 EL	Honig	Den Honig zufügen, einmal aufschäumen lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen und einmal aufkochen lassen.
	Saft von	
2	Orangen	
600 ml	Gemüsebrühe	Mit der Brühe aufgießen, mit Salz und Küchenzauber würzen und solange kochen lassen, bis die Karotten schön weich sind.
	Salz	
	Küchenzauber	
1 EL	Cashewkerne , geröstet	Das Ganze mit einem Mixer fein pürieren und abschmecken. Die Cashewkerne hacken- Die Suppe in Teller anrichten und die Cashewkerne darauf streuen.

Gemüsebrühenpaste für Gemüsebrühe

Rezept für ca. 10 Liter Gemüsebrühe

Zutaten:

100 g	Sellerie
100 g	Zwiebel
100 g	weißer Lauch
100 g	Petersilienwurzel
100 g	Kalahari Salz

Zubereitung:

Alle Gemüse schälen und würfeln.
Mit dem Salz in einem Mixer fein pürieren.
Das Salz sorgt dafür dass die Gemüsepaste im Kühlschrank für mindestens 6 Monate haltbar ist.
Für einen Liter Gemüsebrühe benötigt man zirka 50g Gemüsepaste.

Ein Rezept von Martin Schlösser