

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

1 EL Cashewkerne ,
geröstet

Zubereitung:

Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Senföl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen. Karotten, Ingwer und Knoblauch begeben und mit dünsten lassen.

Den Honig zufügen, einmal aufschäumen lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Mit der Brühe aufgießen, mit Salz und Küchenzauber würzen und solange kochen lassen, bis die Karotten schön weich sind.

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