

## Fruchtige Möhren-Ingwer Suppe mit Orangenöl



### Zutaten für 1 Portion

- 1/2 Bio-Orange
- 1 EL Olivenöl
- 2 Möhren (ca. 300 g)
- 25 g Ingwer
- 1 kleine Schalotte
- 1/2 EL Rapsöl
- 250 ml klassische Gemüsebrühe
- 1/4 Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 25 ml Schlagsahne
- etwas Kresse

### Zubereitung

Die Orange heiß abspülen und abtrocknen. Zunächst die Schale abreiben und mit dem Olivenöl vermischen. Möhren, Ingwer und Zwiebeln schälen und zerkleinern. Das Gemüse mit dem Ingwer in einem Topf mit Rapsöl andünsten. Bevor eine Bräunung eintritt mit Gemüsebrühe ablöschen, alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Nun fein pürieren, passieren und mit

Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Während die Suppe erneut kurz aufkocht, Sahne halb steif schlagen. Die Orangenschale-Öl-Mischung durch ein feines Sieb geben. Kurz vor dem Servieren die Suppe mit der Sahne, der Orangen-Öl-Mischung und etwas Kresse garnieren.

### Rezeptvariation

Einen asiatischen Touch bekommt die Suppe, wenn sie mit Curry-Gewürz und Kokosmilch anstatt Sahne verfeinert wird.

### gesund & aktiv informiert

Die Wunderwurzel Ingwer wärmt, die Möhren und die Orange liefern wertvolle Vitamine, die durch das in der Sahne enthaltene Fett optimal aufgenommen werden können.