



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Fruchtige Möhren Ingwer Suppe



Foto: gesund & aktiv

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