



Karotten-Ingwer-Orangen-Suppe

6 Portionen

750 g Karotten
2 Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 unbehandelte Orangen
50 g Ingwer
4 EL Olivenöl
750 ml Gemüsebrühe [Hühnerbrühe]
200 ml Crème fraîche
2-3 Zweige Koriander [Petersilie]
Salz
Pfeffer
Curry

Karotten schälen und in Scheiben schneiden
Kartoffeln schälen und würfeln
Zwiebeln pellen und würfeln
Knoblauch pellen, den Keim entfernen und sehr fein würfeln
von den Orangen die Schale abreiben, dann halbieren und auspressen
Ingwer schälen und fein reiben
Koriander hacken

Zwiebeln im Olivenöl 3 Min. anschwitzen. Ingwer und Knoblauch zugeben und weitere 1-2 Min. anschwitzen. Orangensaft, Orangenschale, Karotten, Kartoffeln und Brühe zugeben. Salzen und leicht pfeffern. 25 Min. kochen. Brühe abgießen und den Rest mit dem Pürierstab oder besser im Blender pürieren. Dann die Brühe wieder zugeben. Crème fraîche unterrühren, gut erhitzen und mit Salz und wenig Curry abschmecken. Auf vorgewärmte Teller füllen und mit Koriander bestreuen.