



Blutorangen-Karotten-Suppe mit Ingwer

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

500 g Karotten

3 EL Butter

1 EL Mehl

1 cm Ingwer

2 Blutorangen

6 dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer

einige Spritzer Zitronensaft

2 EL Haselnüsse

½ Bund glattblättrige

Petersilie

1. Karotten klein schneiden. In Butter andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz weiterdünsten. Ingwerstück dazugeben. Von einem Viertel einer Orange die Schale mit einem Zestenmesser abziehen und beiseitestellen. Orangen auspressen. Karotten mit Orangensaft und Bouillon ablöschen. Suppe zugedeckt kochen, bis die Karotten sehr weich sind.

2. Ingwer entfernen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Wenn nötig mit etwas Bouillon verdünnen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

3. Für die Garnitur Haselnüsse nicht zu fein hacken. In einer Pfanne ohne Fett hell rösten. Petersilie hacken. Nüsse, Petersilie und beiseitegestellte Orangenzensten mischen. Suppe damit garnieren.

ZUBEREITUNG

ca. 25 Minuten

+ 30-40 Minuten kochen

Pro Person ca. 4 g Eiweiss,

16 g Fett, 23 g Kohlenhydrate,

1050 kJ/250 kcal