

Möhren-Orangen-Suppe bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

400 gr Möhren, 1 Zwiebel, 1 Esslöffel Öl, 1 Chilischote, 1 Lorbeerblatt, 600 ml Gemüsebrühe, 3 Orangen, 1 Esslöffel Ahornsirup, Salz, Pfeffer, 100 ml Sahne, Kerbel zum Garnieren.

Die Vorbereitungen:

Möhren würfeln, Zwiebeln hacken, 2 Orangen auspressen - die Übrigen dick schälen und filetieren, Sahne halbsteif schlagen.

Die Zubereitung:

Zwiebeln in Öl andünsten, Möhren mit Chilischote und Lorbeerblatt zufügen. Die Brühe angießen und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt und Chilischote herausnehmen und die Möhren in der Brühe pürieren. Orangensaft einrühren und die Suppe aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Die Suppe mit den Orangenfilets sowie Sahne anrichten. Mit Kerbelblättchen garnieren.