

Möhren - Ingwer - Suppe **mit** **Orangensaft**

Dieses Gefühl, wenn ihr an kalten Tagen eine heiße Suppe vom Löffel schlürft und fühlt wie es in euch plötzlich mollig warm wird. Dafür ist diese farbenfrohe Möhrensuppe genau das Richtige. Denn: Die Ingwer-Schärfe heizt euch auf eine angenehme Art zusätzlich ein und gibt euren Wangen wieder Farbe.



Möhren-Ingwer-Suppe mit Orangensaft | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 500 Gramm Möhren | 200 Gramm rote Zwiebeln | 100 Gramm Ingwer | 25 Gramm (vegane) Butter | 2-3 Esslöffel Zucker | 3 Orangen | 600 Milliliter [Gemüsefond](#) | 100 (vegane) Gramm Creme fraîche | Salz | Pfeffer



Möhren-Ingwer-Suppe mit Orangensaft | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (35 Minuten): 1. Orangenzesten mit einer Reibe vom Fruchtfleisch lösen, Orangen halbieren und Saft auspressen. 2. Karotten, Zwiebeln sowie Ingwer schälen, in Würfel schneiden und in Butter mit etwas Zucker zusammen mit den Orangenzesten andünsten. 3. Mit Orangensaft und Brühe ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. 4. Creme fraîche zur Suppe geben (zum Einkochen Creme fraîche weglassen und später frisch dazugeben), diese pürieren und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. 5. Servieren oder zum haltbar machen in mit kochendem Wasser ausgespülte Schraubgläser füllen und bei 90° Grad 100 Minuten einkochen.

Nährwerte/Portion: 511 Kalorien | 26,5 Gramm Fett | 56,3 Gramm Kohlenhydrate | 6,2 Gramm Eiweiß