

Exotische Möhrensuppe mit Nüssen

Rezept für 2 Personen

300g Möhren
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
400ml Gemüsebrühe
75ml Orangensaft und 1EL Sojasauce
etwas Chilipulver
2 EL saure Sahne
1 TL fein gehackter Ingwer und 2 EL Gartenkresse
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Nüsse

1. die Möhren putzen, dünn schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
 2. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren kurz mit andünsten und mit Brühe und Orangensaft aufgießen. Die Sojasauce und Chilipulver zugeben und bei milder Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen, bis die Möhren weich sind.
 3. Die saure Sahne mit Ingwer und Kresse verrühren. Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf zwei Teller verteilen, einen Klecks Ingwersahne in die Mitte setzen und mit frisch gemahlene Nüsse und Kresse verzieren.
- Als Ergänzung können sie die Suppe mit 2 TL gekochtem Getreide pro Person aufwerten!