ADEG
Land aufs Herz.

Karotten-Orangen-Suppe

45 Min. | mittel | 4 Portionen

Schritt 1

Karotten in grobe Stücke schneiden. Schalotten fein hacken. Olivenöl im Topf erhitzen, Schalotten und Karotten etwa 10 Minuten hellbraun rösten.

Schritt 2

Ingwer schälen und fein hacken, zusammen mit Gewürzen, Thymianzweigen und abgeriebener Orangenschale einige Minuten rösten.

Schritt 3

Dann mit Orangensaft ablöschen und 2 Minuten reduzieren. Mit Brühe und Kokosmilch aufgießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Schritt 4

Die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit einem Joghurtklecks und dem Kräuterbrot servieren.

Zutaten

- 500 g Karotten
- 2 Schalotten
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Stück Ingwer (3 cm)
- Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- Teelöffel Koriandersamen
- 2 Thymianzweige
- 1 Orange (Saft davon sowie 2 TL abgeriebene Schale)
- 1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Joghurt zum Garnieren