

Orangen-Möhrensuppe

Suppe / Eintopf

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

1 kg Möhren, ca. 8 Kartoffeln, 2 Zwiebeln (jew. kleingeschnitt.), 4-6 Orangen (ungespr.), 4 EL Olivenöl, ca. 1 l Gemüsebrühe (1,5 EL gekörnte Brühe), ca. 40 g Pinienkerne (oder Salat-Körner-Mix), Salz, Pfeffer, 4 Zweige Thymian, 1/2 P. Sojasahne (100 ml), evtl. 1 Prs. Zucker.

Zubereitung:

Möhren, Zwiebeln, Kartoffeln in Olivenöl anschwitzen; mit Gemüsebrühe auffüllen & ca. 20 min. köcheln lassen; Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne leicht bräunen; Orangen heiß abwaschen, von zwei Früchten die Schale abreiben, anschließend die Orangen auspressen; Suppe pürieren, Orangensaft & -abrieb dazugeben, mit Salz & Pfeffer abschmecken; noch einmal kurz pürieren und Sahne angießen; abgezupfte Thymianblättchen & die Pinienkerne über die Suppe streuen.

Variationen:

ca. 30 g geraspelten Ingwer zum Köcheln hinzugeben; evtl. Paprikagewürz hinzu; evtl. 2 kleingeschn. Frühlingszwiebeln beim Anrichten hinzugeben; evtl. 2-3 Scheib. dunkles Körnerbrot würfeln, anrösten & beim Anrichten hinzugeben!!

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Quellen / Links:

aldi-sued.de/de/sortiment/rezepte/suppen-rezepte/detail/rs/r/rezept-orangen-moehrensuppe/
