

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Oktober 2024

Karotten-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Karotten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g frischer Ingwer
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
(optional: Sahne)
2 EL Olivenöl oder Butter
Saft einer halben Orange
Salz und Pfeffer
Prise Muskatnuss (optional)
Frische Petersilie oder Koriander
(optional zum Garnieren)



Tipp: Diese Suppe ist nicht nur gesund, sondern lässt sich auch leicht variieren, z. B. durch die Zugabe von Süßkartoffeln oder Kartoffeln für mehr Sämigkeit.

Zubereitung:

1. Die Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken.
2. In einem großen Topf das Olivenöl oder die Butter erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten.
3. Die Karottenstücke dazugeben und für ca. 5 Minuten mit dünsten.
4. Die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen lassen und die Hitze reduzieren.
5. Die Suppe etwa 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Die Suppe mit einem Pürierstab oder im Standmixer fein pürieren, bis sie eine glatte Konsistenz hat.
6. Die Kokosmilch oder Sahne sowie den Orangensaft unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken.
7. Die Suppe in Schalen füllen und mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren. **Guten Appetit!**



Nährwerte pro Portion

Kalorien	ca. 200 kcal
Kohlenhydrate	ca. 24 g
Eiweiß	ca. 3 g
Fett	ca. 10 g
Dauer	30 Minuten