

# Orangen-Karottensuppe mit Ingwer

Ein Rezept von Alexander Rehberger, Landgasthof Zum Schwarzen Adler.



Orangen-Karottensuppe mit Ingwer © Rita Newman

## Infos

🕒 00:30 h 🍴 Leicht

## Merkmale

- Fit & Gesund

## Zubereitung

- Karotten und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
- Butter in einem geeigneten Gefäß schmelzen lassen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Karotten beifügen, Honig dazugeben und mit dem Orangensaft und dem Gemüsefond ablöschen.
- Karotten weichkochen, dann Schlagobers dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Ingwer zugeben und danach die Suppe mit dem Stabmixer oder Mixbecher fein mixen.
- Zum Abschluss nochmals abschmecken.

## Zutaten

- 600 g Karotten
- 2 Zwiebeln
- ca. 30 g Ingwer
- 2-3 EL Honig
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 l Gemüsefond oder Rindsuppe
- frisch gepresster Saft von 4 Orangen (ca. 200 ml)
- 125 ml Schlagobers

Zutaten für 6 Portionen

---

## Profi-Tipp

Alexander Rehberger empfiehlt als Deko Milchschaum und Karottenstroh.