



Möhren - Orangencremesuppe mit Kokosmilch

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Kalorienvermindert, naturbelassen, leicht und doch so...lecker

Zutaten

- 600 g feldfrische Möhren, geschält, gewaschen, in groben Stücken
- 2 mittelgroße Zwiebeln, in groben Würfeln
- 1 mittelgroße, Kartoffel, in groben Würfeln
- 1/2 l Gemüsebrühe, Instant, mit Mineralwasser angerührt á la "Vichy Karotten"
- 1 Tl Butter
- 3 El Schmand oder Crème fraiche
- 4 El ungesüßte Kokosmilch / Dose
- 1/8 l Orangensaft und etwas Abrieb
- 1 Tl frischen, geriebenen Ingwer
- Etwas gehackten Koriander nach Geschmack
- Etwas frischer, gezupfter Kerbel für die Garnitur
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, etwas Chili

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

Die Zwiebeln in etwas Butter kurz anschwitzen und die Möhren und die Kartoffel dazu geben, salzen, pfeffern oder mit gemahlenem Chili abschmecken.

Schritt3

Mit der Mineralwasser - Gemüsebrühe und der Kokosmilch aufgießen. Ca. 15 min. köcheln lassen,

dann mit dem Stabmixer pürieren.

Schritt4

Erst jetzt Crème fraîche, den Orangensaft und Abrieb, Ingwer, sowie den Koriander dazu geben, (Um die fruchtige Säure zu erhalten); nachschmecken.

Schritt5

Anrichtevorschlag:

Schritt6

In vorgewärmten Suppentassen oder tiefen Tellern anrichten und mit kleinen, gezupften Kerbelblättchen zu Tisch geben.

Schritt7

Rezeptart: Gebundene Suppen **Tags:** kalorienvermindert, naturbelassen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/moehren-orangencremesuppe-mit-kokosmilch/>