Cremige Karotten-Ingwer-Suppe mit Hanföl in einem Teller

Fruchtige Karotten, würziger Ingwer und nussiges Hanföl machen diese cremige Suppe zum Genuss.



Teile auf Facebook

VORBEREITUNGSZEIT	ZUBEREITUNGSZEIT	GESAMTZEIT
10 Min.	20 Min.	30 Min.

GERICHT	KÜCHE	PORTIONEN
Suppe, Vorspeise	Deutsch, International	2 Portionen

KOCHUTENSILIEN

- 1 Kochtopf
- 1 Schneidebrett und Küchenmesser
- 1 Stabmixer oder Standmixer

ZUTATEN

- 400 g Karotten
- 1 Stück mittelgroße Kartoffel (ca. 120 g)
- 1 Stück kleine Zwiebel
- 15 g frische Ingwer
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne oder Kokosmilch
- 2 EL Bio-Hanföl von der Ölmühle Bayreuth
- 1 EL Bio-Olivenöl von der Ölmühle Bayreuth zum Andünsten
- 1 TL Zitronensaft
- etwas Salz
- etwas frisch gemahlenen Pfeffer
- etwas Kürbiskerne und frische Petersilie zum Garnieren

ANLEITUNGEN

1. Karotten und Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel fein würfeln, den Ingwer schälen und reiben.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Karotten, Kartoffel und Ingwer dazugeben und etwa 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren mitdünsten.
3. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und alles zugedeckt etwa 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Karotten und Kartoffeln weich sind.
4. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Sahne oder Kokosmilch unterrühren und mit Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe zu dick ist, einfach etwas Gemüsebrühe hinzugeben.
5. Die fertige Suppe auf zwei Schüsseln verteilen und jede Portion mit einem Esslöffel Bio-Hanföl beträufeln. Mit Kürbiskernen und frisch gehackter Petersilie garnieren und sofort servieren.

NOTIZEN

Unser Tipp: Das kaltgepresste Bio-Hanföl erst unmittelbar vor dem Servieren über die Suppe geben und nicht mitkochen. Sein angenehm nussiger Geschmack harmoniert wunderbar mit der natürlichen Süße der Karotten und der leichten Schärfe des Ingwers. Für etwas mehr Biss kannst du die Kürbiskerne vorher kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

SUCHBEGRIFF

Herbstsuppe, Ingwer, Karotten, Möhrensuppe

Hast du das Rezept probiert?
Lass uns wissen wie es war