

RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer



Möhren-Orangensuppe mit Koriander

Zutaten für 4 Personen:	
Sonnenblumenöl	3 Orangen
1 Stange Lauch	0,6 L Gemüsebrühe
600 g Möhren	1 Lorbeerblatt
200 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer,
1 Bund Koriander	Honig

Zubereitung:

Etwas Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen, kleingeschnittenen Lauch und kleingeschnittene Möhren dazu geben und bei mittlerer Hitze 6 Minuten anschwitzen.

Kleingeschnittene Kartoffeln und Korianderblättchen zugeben und mit dem frisch gepressten Orangensaft und Gemüsebrühe auffüllen.

Würzen Sie die Suppe mit einem Lorbeerblatt, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer.

Die Suppe jetzt aufkochen und bei kleiner Hitze eine gute halbe Stunde köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist entfernen Sie das Lorbeerblatt.

Lassen Sie die Suppe etwas abkühlen und mixen die mit dem Pürierstab glatt.

Kurz vor dem Servieren die Suppe zurück in den Topf geben, falls die zu dick ist etwas Wasser unterrühren.

Die Suppe noch einmal mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und den letzten Schliff bekommt die Karotten-Orangensuppe mit einem Löffel Honig.

In vorgewärmte Suppentassen verteilen und mit Korianderblättchen garnieren.

© RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer