

**RADIO SALÜ****101,7**

Rezept von RADIO SALÜ  
Küchenchef Uwe Zimmer aus der  
Mitkoch-Show, immer sonntags  
von 9-13 Uhr.

## Möhren-Blutorangensuppe mit Granatapfel

Zutaten für 4 Personen:	
Sonnenblumenöl	3 Blutorangen
1 Stange Lauch	0,6 L Gemüsebrühe
600 g Möhren	1 Lorbeerblatt
200 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer,
1 Granatapfel	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 Blutorangen 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 Granatapfelkerne verteilen und die heiße Suppe  
draufschütten.