

Möhren-Ingwer-Süppchen mit Limettensahne

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Möhren
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stück (ca. 6 cm) frischer Ingwer
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 400 ml Gemüsebrühe
- ½ Bio-Limette
- 80 g Sahne

Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und getrennt in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel darin andünsten. Möhren und Ingwer dazugeben und unter Rühren 2 Minuten mitdünsten. Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, dann die Brühe dazugießen. Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Minuten garen.

Inzwischen die Limette heiß waschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Sahne steif schlagen und die Limettenschale unterrühren.

Sobald die Möhren weich sind, den Limettensaft dazugießen und alles nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hälfte der Limettensahne hinzufügen und die Suppe mit dem Stabmixer schaumig pürieren. Auf Teller verteilen, die übrige Limettensahne daraufsetzen und die Suppe nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Nährwerte (pro Portion):

310 kcal, 4 g Eiweiß, 23 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Tipp:

Wer mag, kocht und püriert noch ½ geschälte Knoblauchzehe in der Suppe mit. Sie harmoniert geschmacklich sehr gut mit Ingwer.

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Fettleber
- Fettstoffwechselstörungen
- Gicht
- Hashimoto
- Nasenpolypen
- Parodontitis

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen