

Möhren-Ingwer-Süppchen mit Limettensahne

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Möhren
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 400 ml Gemüsebrühe
- 0,5 Bio-Limette
- 80 ml Sahne

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 1 Prise Zucker würzen, dann die Brühe hinzufügen. 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 einem Stabmixer schaumig pürieren. Auf Teller verteilen, die übrige Limettensahne daraufsetzen und die Suppe nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Wer mag, kocht und püriert noch 0.5 geschälte Knoblauchzehe in der Suppe mit. Sie harmoniert geschmacklich sehr gut mit Ingwer.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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