Karottensuppe mit Ingwer

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 10min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Karotten	500 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	800 ml
Schlagsahne	200 ml
Petersilie, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

1. Zwiebel halbieren und schälen. Ingwer schälen. Karotten schälen, Enden entfernen und in Stücke schneiden. In den Mixbehälter Zwiebel und Ingwer geben und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben. Öl zugeben und 3 Min./Anbratstufe braten.

2. Karotten, heiße Brühe und etwas Sahne zugeben und 20 Min./Stufe 1/100 °C kochen.

3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

4. Anschließend Sahne zur Suppe geben und Suppe 30 Sek./Stufe 10 fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	190 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g