

# Hauptspeisen

## Karottensuppe ala Markus

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 40 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer, Nussgroß
- 500 g Karotten
- 1 Zitrone
- 2 TL Curry Mumbai
- 50 ml Weißwein
- 200 ml Orangensaft
- 1 EL Honig
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- 75 g Creme fraiche
- 1 Apfel, z.B. Boskop
- Muskat, Kreuzkümmel
- Salz, Zucker

### Zubereitung:

- Karotten und den Apfel schälen und klein schneiden. Ebenso Zwiebel, Ingwer und Knoblauch würfeln.
- Butter in einen Topf zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Anschließend Ingwer, Karotten- und Apfelstücke zugeben und kurz mit andünsten. Curry und Honig zu dem Gemüse geben und umrühren.
- Mit Wein ablöschen und kurz einkochen lassen, dann den Orangensaft und die Brühe zugeben. Das ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Sobald die Möhren weichgekocht sind Sahne, Creme fraiche, Prise Muskatnuss und Kreuzkümmel hinzugeben, kurz aufkochen lassen und anschließend pürieren.
- Mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz und ggf. etwas Zucker abschmecken.

Eindeutige ID: #1144

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 24-08-2025 11:07