

K.O.-Suppe

Zutaten

4-5 Karotten
2 Kartoffeln, so groß wie eine Kinderfaust
1 Zwiebel
1 walnussgroßes Stück Ingwer
0,5 l Orangensaft
0,7 l Wasser
2 EL Öl
1 TL gelbes Currypulver
2 TL Gemüsebrühpulver
Salz und Pfeffer
Evtl. Toast / Schmand

Zubereitung

Die Karotten und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Je dünner die Scheiben sind, desto kürzer ist die Kochzeit. Zwiebeln und Ingwer schälen und in sehr kleine Stücke schneiden. Öl im Kochtopf erhitzen. Zwiebeln und Ingwer glasig dünsten, dann Karotten und Kartoffeln dazugeben und anschwitzen. Curry und Gemüsebrühepulver auf das Gemüse streuen. Mit Orangensaft und Wasser ablöschen und unter Rühren aufkochen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Testen ob die Karotten schon gar sind. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer möchte kann Toast in Würfel schneiden und rösten und die Suppe damit bestreuen. Ein Klecks Schmand o.ä. passt auch gut dazu

Bon Appétit!

