



REZEPTE AUS HANISAU LAND

MÖHRENSUPPE

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Ingwer, 2 haselnussgroße Stücke
- 500 g Möhren in feinen Scheiben
- 3/4 l Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Honig
- 2 EL Frischkäse
- 1 EL Pflanzenöl
- Saft einer halben Zitrone oder Limette

So geht's:

Zuerst müsst ihr Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer schälen. Danach werden die drei Zutaten in kleine Stücke geschnitten.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Darin Zwiebel, Ingwer und Knoblauch anbraten und nach kurzer Zeit die Möhrenscheiben dazu geben. Das Gemüse muss jetzt ca. 4 Minuten dünsten und kann danach mit der Gemüsebrühe abgelöscht werden.

Die Suppe bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen, so lange bis die Möhrenscheiben etwas weicher sind.

Dann Honig und Frischkäse dazugeben und alles pürieren.

Schmeckt die Möhrensuppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab, und schon kann die Schlemmerei beginnen.

Guten Appetit!

