



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Stk. Schalotten
- 1 EL Butter
- 1 TL Zucker
- 300 g Karotten
- 1 Stk. Erdapfel, mehlig
- 50 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsesuppe
- 100 ml Obers
- 1 Stk. Ingwer

Mein persönlicher Tipp

Die ätherischen Öle des Ingwers wirken stimulierend und bringen den Kreislauf in Schwung.:

Stefan Stinglmayr

Gutes vom Bauernhof

Quellen:

- Romana Schneider & Martina Lettner: *Kursunterlage Genuss gelöffelt- köstliches aus der Suppenküche*
- Franz Strasser (Landwirtschaftskammer Oberösterreich): *Kursunterlage ER kocht - für SIE!*

Anregende Karottenschaumsuppe mit Ingwer

Zubereitung

- Einen halben Liter Gemüsesuppe vorbereiten.
- Schalotten fein hacken.
- Karotten und Erdapfel putzen, schälen und beides raspeln.
- Schalotten in Butter leicht anschwitzen.
- Zucker beigegeben und karamelisieren lassen.
- Mit Wein ablöschen und mit Suppe aufgießen.
- Karotten und Erdäpfel dazugeben und ca. 15 Minuten weichkochen.
- Die Hälfte des Obers dazugeben und mit dem Mixstab fein pürieren.
- Die Suppe mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken.
- Ingwer fein hacken oder reiben und die Suppe damit verfeinern.
- Das restliche Obers cremig aufschlagen.
- Die heiße Suppe in Tellern anrichten.
- Ein paar Tupfen geschlagenes Obers auf die Suppe geben.
- Mit einem Zahnstocher in der Mitte durchfahren – ergibt Herzen.
- Evtl. mit frischen Kräuterblättchen garnieren.

Aphrodites Tipps: Karotten werden im Volksmund auch Witwentrost genannt. Ihre Karotinoide sind gut für die Liebe. Ingwer soll schon bei den Indianern für echte Liebesfeuerwerke gesorgt haben. Er soll Männer angeblich zärtlich und Frauen erotisch machen.