



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

0,5 Stangen	Lauch
0,5 kg	Karotten
3 dag	Ingwer
1 EL	Butterschmalz
500 ml	Gemüsesuppe
	Salz
	Pfeffer, gemahlen
	Muskat, gerieben
125 ml	Kaffeeobers

Mein persönlicher Tipp

Mit gerösteten Walnüssen oder Blütendekor nach Belieben und Jahreszeit bestreuen.:

Eva Ullram

Referentin für Ernährung in Neusiedl am See

Quellen:

- Elvira Fleischhacker:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

Karotten-Ingwer-Cremesuppe

Zubereitung

- Porree mit Messer halbieren, sollte Erde im Inneren sein, dann kurz waschen. Äußere Schale entfernen. Porree mit einem scharfen Messer fein schneiden.
- Karotten mit einem Gemüseschäler schälen. Anfang und Ende abschneiden, halbieren und grobwürfelig schneiden.
- Ingwer schälen und fein reiben.
- Zwei EL Butterschmalz in einem großen Suppentopf schmelzen lassen, bis es heiß ist.
- Gemüse hinzufügen und anschwitzen lassen. Gemüsefond hineinleeren. Aufkochen lassen, mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
- Suppe ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.
- Die Suppe und das Kaffeeobers mit dem Pürierstab fein mixen.