



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 Ulram

Referentin für Ernährung in Neusiedl am See

Karotten-Ingwer-Cremesuppe



Foto: Eva Ulram - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

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

Quellen:



Elvira Fleischhacker:

Rezept aus Bäuerinnenkochkurs