

Lecker-fruchtige Karotten-Joghurt-Suppe



Für die Zubereitung braucht ihr eine Zitruspresse, einen Gemüeschäler, ein Schneidebrett, eine Reibe, ein Messer, einen Messbecher, einen großen Topf, einen Kochlöffel, einen Pürierstab Zutaten:

- 1 Gemüsezwiebel in feinen Würfeln
- 600g Karotten, geschält und in Würfel geschnitten
- frischgepresster Saft von zwei Orangen
- abgeriebene Schale von einer halben Biozitrone (das Gelbe)
- ein Daumengroßes Stück Ingwer in feinen Scheiben
- 2 Stangen Staudensellerie, fein gewürfelt
- etwas Selleriegrün, fein gehackt
- 1/2 Bund Minze
- 2 EL Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 TL gemahlene Kardamom
- 1/2 TL gemahlene Kreuzkümmel
- 1/2 TL gemahlene Koriander
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- 200 g griechischer Joghurt

Zubereitung

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel, Ingwerscheiben, Karottenwürfel und Selleriewürfel dazugeben und 2 bis 3 Minuten unter Rühren anschwitzen lassen. Das Gemüse mit der Brühe und dem Orangensaft ablöschen, kurz aufkochen und dann bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Jetzt kommt der Pürierstab zum Einsatz: Die Suppe vom Herd nehmen und fein pürieren. Die Suppe nochmal aufkochen und mit Honig, Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken. Den Joghurt kurz vor dem Servieren unterrühren und mit Minzblättern und Selleriegrün garnieren. Wer mag, kann auch noch einen Spritzer Zitronensaft zugeben.

Simson wünscht guten Appetit!

<https://www.simsons-onlinespass.de>

