

Tomaten-Möhren-Suppe

Fertig in: 1 Stunde

Pro Portion: Energie: 132 kcal,



Foto: Uwe Schiereck

Zutaten für 8 PERSONEN

- 1½ kg Möhren
- 2 Zwiebeln
- 30 g Ingwerwurzel
- 4 El Öl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Orangensaft
- 1 Dose geschälte Tomaten (850 g EW)
 - Salz
 - Pfeffer
- 150 g Kirschtomaten
 - 1/2 Bund glatte Petersilie
 - Zucker
- 30 g Sesamseed

Zubereitung

1. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. 900 g Möhren, Zwiebeln und Ingwer im heißen Öl andünsten. Brühe, Orangensaft und Tomaten mit Saft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.
2. Übrige Möhren in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen. Suppe mit dem Pürierstab sehr fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Kirschtomaten putzen und vierteln. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Suppe erneut aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Kirschtomaten, Möhren, Sesam und Petersilie anrichten.