

Unsere aktuelle Rezeptempfehlung für Sie:

## Karotten-Orangensuppe mit Ingwer und einer Prise Zimt

### Zutaten:

- 1 kg Möhren
- 500 g Orangenwürfel
- 1 Zwiebel
- 1,5 l Brühe
- 0,3 l Orangensaft
- 0,2 l Sahne
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer, etwas Ingwer, etwas Knoblauch, etwas Zimt



### Zubereitung:

Die Möhren schälen und in Würfel schneiden. Orangen schälen und klein schneiden.

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

In der Butter die Möhren und Zwiebeln anschwitzen, dann die Orangen und Ingwer dazu geben.

Alles aufkochen lassen und auf kleiner Flamme ca. 30 Min. weich kochen.

Mit dem Pürierstab alles pürieren und mit Sahne vollenden.

Nochmals abschmecken und durch ein Sieb passieren.

Etwas Sahne steif schlagen.

Suppe mit einer kleinen Sahnehaube und einer kleinen Prise Zimt servieren.

**Guten Appetit!**

Ihr Mario Seifert

Küchenchef – Restaurant Stableford

