



Karottensuppe - basisch

Zutaten für 2 Portionen

Für die Karottensuppe

- 340 g Karotten - schälen und in 1-cm-Stücke schneiden
- 60 g rote Zwiebel - schälen und grob zerkleinern
- 1 Bio-Orange - davon eine Hälfte auspressen + $\frac{3}{4}$ TL Abrieb
- 2 EL Mandelblättchen - fettfrei rösten
- 1 Medjool Dattel - entsteinen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Mandelmus, weiss
- 1 TL Currypulver, gestrichen
- 1/3 TL Kreuzkümmelpulver
- 2 EL gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Karottensuppe das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Karotten zusammen mit den Zwiebeln darin 4 Min. dünsten. Dann mit Curry und Kreuzkümmel bestäuben, verrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren, salzen und pfeffern und die Karotten ca. 15 Min. weichköcheln lassen. Anschliessend die Dattel dazugeben und das Ganze in einem Standmixer fein pürieren.

Die Suppe zurück in den Topf geben, Tamari, Mandelmus, Orangensaft und -abrieb einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals kurz erwärmen.

Die Karottensuppe mit Mandelblättchen und Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 226 kcal
- Kohlenhydrate: 19 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 13 g