

Cremige Orangen - Möhrensuppe mit geröstetem Sesam



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

Dieses köstliche Möhrensüppchen hat einiges zu bieten: Es ist **cremig, pikant und fruchtig!** Für den Ansatz eignen sich hervorragend eine Rind-, Hühner oder auch eine Gemüsebrühe. Für die geschmackliche Raffinesse sorgen regionale Kräuter und Gewürze. Das können etwa Liebstöckel (Maggi-Kraut), Kerbel, Petersilie und Koriander sein. Für diejenigen, die selbst eine gesunde schmackhafte Gemüsebrühe zubereiten wollen, haben wir hier ein tolles Rezept für die Basis. Neben dem gesunden Gemüse der Brühe enthalten die kalorienarmen Möhren besonders viel Carotin und sind damit besonders **gesund für Herz, Haut und Augen**. Außerdem hilft eine Karottensuppe nachweislich bei Darmproblemen (wie etwa Durchfall). Nicht nur das **Beta-Carotin**, welches der Körper in **Vitamin A** umwandelt, ist besonders gesund für unseren Körper. Möhren enthalten auch **Kalium, Vitamin K und C und Biotin**. Laut Studien verringert der Verzehr von Möhren sogar das Krebsrisiko. **Ein Hoch auf die Möhre** und ab mit ihr in den Topf!

Zutaten

- 600 g frische Möhren, geschält, in groben Stücken
- 200 g Kartoffeln, gewürfelt
- 1 kleines Bund Lauchzwiebeln, geputzt, in dünnen Ringen
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 4 EL kalte Butter
- 1 / 14 l Brühe
- 300 ml Orangensaft
- 200 g Crème fraîche
- 4 El geschlagene Sahne
- 2 Tl Sesam, geröstet
- Etwas fein geriebener Ingwer nach eigenem Geschmack
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, etwas Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Zwiebeln mit den Lauchringen in 2 El Butter glasig anschwitzen, Kartoffeln und Möhren zufügen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen, etwas mit angehen lassen. Mit der Brühe aufgießen, 20 min. leise köcheln lassen.

Schritt2

Mit dem Stabmixer fein pürieren, Crème fraîche , Ingwer und den Orangensaft dazu geben. Noch einmal aufkochen, nachschmecken und die restliche, kalte Butter schaumig untermixen. Mit einer Sahnehaube, geröstetem Sesam und wahlweise etwas Lauch und Petersilie bestreut servieren.

Rezeptart: Gebundene Suppen, Schnelle Rezepte, Suppen, Vegetarisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/cremige-orangen-moehrensuppe-mit-geroestetem-sesam/>