



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Orangen-Möhren-Suppe



Einkaufsliste:





Möhren, Bio 800 g
Zwiebeln, 2
Orangensaft, 0,5 l
Paprikamark
Olivenöl
Limone, 1 Bio
Orangenlikör
Sahne
Chilisalz



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Orangen-Möhren-Suppe

	 einfach / schnell	 preiswert
	 warm servieren	
 vegetarisch		

Vorbereitung:

- Möhren schälen, klein schneiden,
- Zwiebeln klein schneiden,
- das Grüne der Schale abreiben, Saft auspressen

Zubereitung:

- Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen,
- Paprikamark mit anrösten,
- mit Orangenlikör ablöschen,
- mit Orangensaft auffüllen und ca. 30 min. köcheln
- bis die Möhren weich sind,
- mit dem Zauberstab fein pürieren,
- Sahne und Limonensaft unterrühren,
- mit Chilisalzt und Limonenschale abschmecken,
- in bauchigen Gläschen mit einer halben Orangenscheibe dekoriert servieren



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Tipps:

- Wichtig ist ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Fruchtsüße, Säure und Schärfe.
- Die Sahne kann auch weggelassen werden.
- Ein Klecks gekühlter Sauerrahm auf der Suppe schmeckt erfrischend.
- Die Gläschen können mit Korianderblättchen serviert werden.

Dazu passt:

- ein feinherber Riesling von der Mosel.