

Möhrensuppe mit Zitronensahne

(4 Pers., 50 Min., 150 kcal pro Pers.)

Zutaten:

- 600 g Möhren
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker oder Honig
- wenige Salz
- 1 Msp. Currypulver, Kurkuma und Pfeffer
- 1 -1,3 l Hühnerfond
- 100 g Sahne
- Saft von ½ Zitrone



Anleitung:

1. Geröstete, gehackte Kürbiskerne zum Garnieren
2. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden.
3. Zwiebel schälen und klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Möhren zugeben, mit dem Zucker bestreuen und glasieren, etwas Salz zugeben.
4. Gemüse mit Curry, Kurkuma und wenig Pfeffer würzen und mit 1 l Hühnerfond ablöschen, dann 30-40 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt sanft köcheln lassen.
5. Wenn die Flüssigkeit zu stark reduziert, einfach mit etwas Fond wieder auffüllen.
6. Sobald die Möhren gar sind, die Suppe pürieren und durch ein Haarsieb streichen. Die Suppe sofort abkühlen. Entweder die Suppe in den Tief-kühler oder auf Eis in den Kühlschrank stellen.
7. Die Sahne mit etwas Salz und dem Zitronensaft in eine Schüssel geben und halb steif schlagen. Die kalte Suppe mit etwas Hühnerfond in die richtige Konsistenz bringen: Sie soll dickflüssig sein, aber nicht steif. Die Suppe in vier Glas- oder feine Porzellanschälchen füllen, mit je 1 EL Zitronensahne verzieren und mit Kürbiskernen bestreuen.

Tipp:

Die Suppe kann auch warm oder lauwarm gegessen werden. Anstelle von Zucker verwende ich den [Forever Bee Honey](#).

Quelle:

GESUND ESSEN: Rezepte für einen gesunden Darm