

Möhrensuppe mit Süßkartoffeln



Zutaten für 4 Personen:

600 g Süßkartoffeln, 300 g Möhren, 45 g Ingwer
2 Zwiebeln, 50 g Butter
350 ml Apfelsaft
1 l Gemüsebrühe
1 Bund Schnittlauch
50 g Mandelblätter, 1 Becher Sahne
2 bis 3 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitung:

Möhren, Kartoffeln, Ingwer und Zwiebeln schälen. Alles in Stücke schneiden und in der Butter glasig dünsten. Das Ganze dann mit der Brühe und dem Apfelsaft ablöschen und circa 20 Minuten köcheln lassen.

Schnittlauch abrausen und in Röllchen schneiden. Die Mandeln in der Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Sahne steif schlagen.

Suppe fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

Suppe in Tassen anrichten und mit Schnittlauch, Sahne und Mandelblättern garnieren.

Foto: Pia Engelbrecht