

LUIS kocht | Gaumensex ohne Verhütung

Hier ein weiteres Rezept aus Luis` Küche ...

Vorspeise: Suppe

Ingwer-Orangen-Karottensuppe

Zutaten

250 g	Karotten
1 Zehe	Knoblauch
½ L	Gemüsefond
25 g	Ingwer
1 kleine	Schalotte
250 ml	Orangensaft
	Salz, Pfeffer und Chili und etwas Muskatnuss nach Belieben.



Zubereitung: Karotten, Schalotte, Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken.
. Schalotten, Ingwer und Knoblauch mit einem halben Teelöffel Zucker leicht andünsten und mit Orangensaft ablöschen. Karotten hinzufügen und ca. 20 min köcheln lassen. Gemüsebrühe hinzufügen und 10 min weiterköcheln. Mit dem Stabmixer fein mixen und durch ein Sieb passieren. Je nach Geschmack kann man von dem im Sieb zurück gebliebenen Karottenbrei, damit die Suppe etwas aufpeppen.

Serviervorschlag: Wie im Bild, mit einem kleinen Schuss Sahne und gebratenen Baconstreifen, oder mit pochiertem Ei und einige Tropfen Kürbiskernöl.

Guten Appetit!