

# MÖHRENSUPPE



www.ruesselheim.com

## ZUTATEN

### FÜR 4 PORTIONEN

500 Möhren  
20 g Ingwer  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 El Öl  
80 g Erdnuskerne  
1 l Gemüsebrühe  
Salz & Pfeffer  
0,5 Koriandergrün

## ZEIT

35 min

## NÄHRWERTE *pro Portion*

203 kcal  
7 g Eiweiß  
15 g Fett  
9 g KH

## ZUBEREITUNG

1. Möhren schälen, längs halbieren und quer in 2 cm große Stücke schneiden. Ingwer fein hacken. Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehe hacken. Möhren und Zwiebeln in dem heißem Öl unter Rühren 3 Min. dünsten. Knoblauch und 50 g Erdnuskerne unterrühren, Gemüsebrühe zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 20-25 Min. kochen lassen, bis die Möhren weich sind.
2. Möhrensuppe mit einem Schneidstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe aufkochen und mit 30 g gehackten Erdnusskernen (geröstet und gesalzen) und gehackten Blättchen von 0,5 Topf Koriandergrün bestreut servieren.