

Möhrencremesuppe

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

1	Zwiebel
3 EL	Erdnussöl
500 g	Möhren
200 g	Schmand
500 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Pfeffer
	Saft einer Zitrone
1 Prise	Salz
	Sprossen
2 TL	Ras el Hanout Kokoswürzöl
1 TL	Ceylon Zimt



Zubereitung

Die Zwiebel schälen, fein hacken und im Erdnussöl glasig anschwitzen. Die Möhren schälen, würfeln und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und bei mäßiger Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren, Schmand unterrühren und mit Zitronensaft, Zimt, Ras el Hanout Kokoswürzöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischen Sprossen garnieren.