

## Möhrensuppe mit Ingwer

### Zutaten für 2 Personen:

- Pfeffer
- 3 Kardamomkapseln
- 1 Bund Möhren
- 1 EL Olivenöl
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 EL Steinpilzhefebrühe (Reformhaus)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Orangen - nur der Saft



### Zubereitung:

1. Kardamomkapseln grob zerdrücken, in einem Topf anrösten. Samen herausnehmen, sobald sie duften. Zwiebeln, Ingwer und Möhren putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Ingwer im heißen Öl anbraten. Möhren zugeben und 5 Minuten andünsten. Mit Pfeffer, Kardamom und Brühe würzen. 300 ml Wasser und Orangensaft angießen.

2. Möhrensuppe zugedeckt circa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend fein pürieren und nochmals abschmecken, dann die Möhrensuppe sofort heiß servieren. Alternative: an Sommertagen eisgekühlt genießen.

### Pro Person:

- 210 kcal
- 6 g Eiweiß
- 9 g Fett
- 26 g Kohlenhydrate