

Ein Rezept aus der Homepage www.abnehmen-mit-freunden.de



21.03.2013 - Orientalische Möhrensuppe

Portionen: 4

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

200g Kartoffeln

400g Möhren

900ml LliD Würzer Brühe

3 EL Tomatenmark

2 Lorbeerblätter

1 TL Kreuzkümmel

1 EL Currypulver

1 EL Zitronensaft

300ml Milch 1,5%

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Ein Rezept aus der Homepage www.abnehmen-mit-freunden.de



Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Karotten und Kartoffeln zugeben und ca. 5 Minuten und Rühren andünsten. Dann die Würzer Brühe, Kreuzkümmel, Lorbeerblätter, Curry und Tomatenmark zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Dann mit dem Zitronensaft abschmecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Danach die Lorbeerblätter entfernen, die Milch zugeben und pürieren.

Keine Angst vor den kräftigen Gewürzen.

Die Suppe ist sehr aromatisch und sättigt damit ganz gut. Am besten schmeckt dazu etwas Fladenbrot, aber ein Vollkornbrötchen tut es auch.

[Share](#) |