

Geröstete Karotten- suppe

mit Nusstopping
& Schnittlauch



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (2 cm)
1 Kartoffel
600 g Karotten
700 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
1 EL Honig
Salz
Pfeffer
-
4 EL Cashewkerne
4 EL Walnüsse
2 EL saure Sahne
½ Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

1. Zur Vorbereitung den Ofen auf 200° C Umluft vorheizen.
2. Für die Suppe zunächst Karotten und Kartoffel in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den Knoblauchzehen in Olivenöl und Honig marinieren – danach auf eine Auflaufform oder Blech mit Backpapier verteilen.
3. Im Anschluss die Möhren im Ofen für 10–15 Minuten rösten.
4. In der Zwischenzeit die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.
5. Danach die Brühe in einem Topf aufkochen und das Ofengemüse sowie den Ingwer in kleinen Stücken dazugeben – alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Auf Schüsseln verteilen und mit gerösteten Nüssen, saurer Sahne und frischem Schnittlauch servieren.