

Möhrensuppe mit Scampi

Zutaten für 6 Personen:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

35 g frischer geriebener Ingwer

850 g Möhren

1 EL Rapsöl

3 TL Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Currypulver, evtl. etwas Süßstoff

125 ml Orangensaft

2 Frühlingszwiebeln

500 g Scampi tiefgekühlt

Die gewürfelte Zwiebel mit dem gehackten Knoblauch in einem Teelöffel Öl anschwitzen. Die geschälten Möhren würfeln und mit dem Ingwer dazu geben. Die Gemüsebrühe und 500 ml Wasser zu dem Gemüse geben und ca. 20 Minuten garen.

Die Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden, Scampi abbrausen und in 1 Teelöffel Öl anbraten. Frühlingszwiebel kurz mit anschwitzen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer evtl. Chilipulver.

Die Möhren mit dem Mixstab fein passieren, mit Curry, Orangensaft und etwas Süßstoff abschmecken.

Zum Anrichten die Suppe in Schalen oder Suppenteller portionieren. Auf jede Portion einen Teelöffel saure Sahne und darauf die Scampi verteilen.

Pro Portion:

Energie 157 kcal

Fett 4,3 g

Kohlenhydrate 10 g

Eiweiß 18,8 g

