

Karottensuppe mit knusprigen Karottenchips

Rezept





Zubereitung Karottenchips:

- Ofen auf 130 °C Umluft vorheizen.
- Karotten putzen und in dünne Streifen schneiden. Anschließend mit Olivenöl, Pfeffer, Salz und etwas Paprikapulver würzen und vermischen.
- Für ca. eine Stunde bei 130 - 140 °C Umluft knusprig backen.

Zubereitung Suppe:

- Zwiebel fein würfeln.
- Karotten in Scheiben schneiden.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, anschließend die Karotten hinzugeben und einige Minuten unter Rühren anrösten.
- Mit der Gemüsesuppe ablöschen und für ca. 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
- Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden und zur Suppe geben.
- Suppe fein pürieren, die Kochcreme hinzufügen und aufmixen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Suppe mit den Karottenchips und Sesam garnieren.

Zutaten:

(für 4 Portionen)

500 g Karotten
2 EL Olivenöl
1 große Zwiebel
850 ml Gemüsesuppe
125 ml fettreduzierte Kochcreme
(alternativ: 2 EL Sauerrahm oder
100 ml Milch)
1 TL Ingwer
Salz und Pfeffer
optional: 1 Orange

Für die Karottenchips:

2 mittelgroße Karotten
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Sesam zum Garnieren



Tipp: Frisch gepresster Saft aus einer Orange rundet den Geschmack der Karottensuppe perfekt ab.