

# apoday® Rezepte

## Karottensuppe mit Petersilie und Ingwer

- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 Stück Petersilienwurzel
- 1 kleines Stück Knollensellerie
- 125 g Karotten
- 1 EL Rapsöl
- 250 ml Hühnerbrühe
- 75 ml Orangensaft
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 30 g Crème fraîche light
- 3 EL gehackte Petersilie
- Pfeffer
- Salz

Die Zwiebel abziehen und fein hacken, die Petersilienwurzel und Knollensellerie gut putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Alles in einem Topf in heißem Öl anrösten. Die Hühnerbrühe zugeben. Die Suppe 10 Minuten kochen, anschließend mit dem Rührstab pürieren. Orangensaft und Ingwer zugeben. Die Suppe einige Minuten köcheln lassen, danach vom Herd nehmen. Die Crème fraîche light und die Petersilie unterheben. Die Karottensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

265 kcal (1109 kJ), 6,1 g Eiweiß, 16,2 g Fett, 23,5 g Kohlenhydrate