

Regional.
Saisonal.
Frisch.



Mit Henning Buchmann und dem
Brüner Bauernmarkt durch das Jahr.



Foto: Pia Buchmann

Juli / August: Karotten-Ingwersuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 kg junge Möhren
2 Stück Zwiebeln
50 g Ingwer
1 Orange
1 Zehe Knoblauch
250 ml Kokosmilch oder Sahne
1 Liter Gemüsebrühe
Schnittlauch, Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Für die Suppen-Einlage ein bis zwei Möhren schälen und fein Raspeln. Mit 2 Essl. Rapsöl, 1 Essl. Weißweinessig, 1 Essl. Honig und etwas Salz kurz durchkneten und abschmecken.

Die Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und restlichen Möhren schälen und kleinschneiden.

In einem Topf die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in etwas Öl farblos anschwitzen. Die Möhren kurz mitschwitzen und etwas salzen. Den Saft von der Orangen dazugeben und etwas einkochen lassen. Mit der Brühe auffüllen und 30 Minuten weich kochen.

Die Kokosmilch hinzugeben, aufkochen und danach die Suppe fein pürieren und durch ein feines Sieb geben. Nachschmecken.

Die Suppe in eine Tasse geben, etwas von der Suppen-Einlage hineingeben und mit ein wenig Schnittlauch und Sonnenblumenkernen bestreuen.

