



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Möhrensuppe - Glasfood Fingerfood Partyfood



Einkaufsliste Möhrensuppe :

Möhren, 8 mittelgroße Bio

Zwiebeln, 2

Paprikamark, eine kleine Tube

Walnussöl

Wermut, extra dry

Gemüsebrühe, Bio

Mineralwasser

Zitrone, 1 Bio

Honig

Salz






Pfeffer



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Möhrensuppe

 anregend	 einfach / schnell	 preiswert
	 warm servieren	 gut einzufrieren
 vegetarisch		

Vorbereitung:

- Möhren schälen, in kleine Würfel schneiden,
- in ca. 0,5 l Gemüsebrühe ca. 15 min. weich köcheln lassen,
- Zwiebeln klein schneiden,
- Zitronenschale klein schneiden, Saft auspressen

Zubereitung:

- Zwiebeln in einem Topf mit etwas Walnussöl anschwitzen,
- Paprikamark (1 TL) zufügen und mitrösten,
- mit trockenem Wermut ablöschen, ca. 5 min. weiterköcheln,
- die gekochten Möhren mit der Brühe dazugeben,
- Zitronenschale, Zitronensaft und Honig zufügen,
- alles gründlich pürieren
- abschließend mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Tipps:

- Die Konsistenz der Suppe lässt sich leicht über den Brüheanteil steuern.
- Je nach Geschmack kann die Suppe mit Sahne, Creme Fraiche oder Schmand verfeinert werden.
- Ferner kann ein Schuss Orangensaft und / oder Gin die Suppe aufwerten.

Dazu schmeckt:

- frisches Baguette und ein kalter Pinot Grigio