



Bild folgt

Möhrensuppe mit Grapefruits

(143 kcal, KH 27 g, P 3 g, F 3 g)

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

600 g Möhren
2 Grapefruits
1 Schalotte
1 EL Butter
1 TL frisch geriebener Ingwer
800 ml Gemüsebrühe
1 TL Honig
Meersalz
Cayennepfeffer
ggf. einige Blättchen Melisse

Zubereitung:

Die Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Grapefruits schälen und aus den Filets auslösen, dabei den austretenden Saft auffangen und das restliche Fruchtfleisch ausdrücken. Die Schalotte schälen und fein hacken.

In einem Topf die Butter zerlassen und die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Ingwer und Möhren zugeben, kurz anschwitzen, dann mit der Gemüsebrühe aufgießen. Alles zugedeckt etwa 15 Min. köcheln lassen, dann mit einer Schaumkelle drei Viertel der Möhren herausnehmen und den Rest leicht pürieren.

Die Möhren wieder zufügen, Grapefruitsaft und Honig unterrühren und die Suppe mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und die Grapefruitsfilets und Melisse darauf verteilen.