

Karotten-Ingwer Suppe mit Sesam

ZUBEREITUNG

Karotten putzen, waschen und in kleine Stückchen schneiden. In Butter und etwas Wasser ca. 10 Minuten dünsten. Mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren, geriebenen oder ganz klein geschnittenen Ingwer dazu geben und mit ca. 3/4 l Wasser auffüllen. Gemüse Suppenwürfel einstreuen, kurz verkochen lassen, das Obers beifügen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sesamkörnern bestreut servieren

Tipp: Statt frischen Karotten kann man auch tiefgekühlte verwenden.



ZUTATEN

500 g Karotten

1 EL Butter

2 Würfel Gemüsesuppe

1 Stückchen frischer
Ingwer (ca. 3 cm)

bzw. 1/2 KL gemahlener
Ingwe

1/8 l Obers

Salz

weißer Pfeffer

2 TL Sesamkörner