

Aus der Hado-Küche: Ein Suppenrezept

Restaurant Services

Karotten–Ingwer–Suppe mit frischem Koriander

für 4 Personen:

200 g	Karotten aus biologischem Anbau, geschält und in Scheiben geschnitten
1	mittelgroße Gemüsezwiebel, geschält und fein würfeln
1 Becher	Schmand
1 EL	Sonnenblumenöl (aus erster Pressung)
1 TL	frisch geriebener Ingwer
¼ l	Gemüsefond
	frischer Koriander, gehackt
	Ursalz, Bertram, Muskatnuss, Galgant, Mutterkümmel

Das Öl erhitzen, die fein geschnittene Zwiebel und die Karottenscheiben glasig dünsten und anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen. 10 Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. Die Suppe pürieren und mit Ingwer und den Gewürzen abschmecken. Den Schmand unterrühren, noch einmal abschmecken und mit dem frischen Koriander bestreut servieren.

Rezept von Siegfried Sattler, Restaurant Services, München