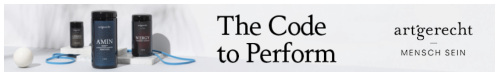


Immunbooster-Suppe

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
15	**40**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 750g Karotten
- 3 Orangen
- 200g Sahne
- 1 Zwiebel
- 1 Knolle Ingwer
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Peperoni
- 1 TL Honig
- 50g Pinienkerne
- Rosmarin, Salz, Pfeffer, Kurkuma



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch häuten und klein hacken. Etwas Öl in einem Topf heiß machen und Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin braten bis die Zwiebeln glasig sind.

Die Karotten mit dem Honig dazugeben und kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 30 Minuten köcheln lassen. Die Peperoni dazugeben und alles fein pürieren. Die Schale einer Orange abreiben, alle Orangen auspressen. Orangenschale, -saft und Sahne in die Suppe geben.

Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Rosmarin abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und kurz vor dem Verzehr auf die Suppe geben.

© 2026 TIME2TRI GmbH