

Orangen-Möhrensuppe

Zutaten: 4 Portionen

- 1 Teelöffel Olivenöl
- 400 gr Möhren in Scheiben
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 4 rote Paprika grob gewürfelt
- 2 Tomaten grob geschnitten
- 1 Orange
- 400 ml Wasser evtl. etwas mehr
- 1 Teelöffel Sambal Oelek oder etwas Chili
- 1 gestrichener Esslöffel brauner Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung:

- Erhitze das Öl in einem Topf, der mindestens 2,5l fasst und gebe die Zwiebel dazu, wenn er heiß genug ist. Schwitze die Zwiebeln kurz an und auch kurz die Möhren, gebe dann die Paprika dazu.
- Lasst alles ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe anbraten und rührt gelegentlich um.
- In der Zwischenzeit könnt ihr die Orangen abreiben und den Saft auspressen. Für die Suppe benötigt ihr 100ml Saft und 1 Teelöffel der Orangenzesten. (Den Rest kann man super einfrieren).
- Wenn die Paprika und Zwiebeln so weit sind, gebe die Tomaten, das Sambal Oelek, den Orangensaft, den Zucker und das Wasser hinzu.
- Salzt nach Geschmack (ca. 1,5 - 2 Teelöffel) und lasst das Ganze etwa 10 Minuten köcheln.