



Für Mümmelmänner

Möhrrchensuppe

Zutaten:

400 g Möhrchen
2 Zwiebeln
2 EL Speiseöl
600 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
100 ml Orangensaft
1 Messerspitze Muskatblüte
1 Prise Zimt
Kresse

① Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Lass dir beim Schneiden von einem Erwachsenen helfen!

② Gib das Öl mit den Zwiebeln in einen Kochtopf und erwärme beides auf mittlerer Stufe so lange, bis die Zwiebeln glasig werden.

③ Schäle währenddessen die Möhren und schneide sie in Scheiben.

④ Gib die Möhren zu den Zwiebeln in den Topf.

⑤ Füge nun nach und nach 600 ml Wasser mit 4 Teelöffeln Gemüsebrühe hinzu und lass das Ganze 20 Minuten sachte köcheln.

⑥ Lass dir von einem Erwachsenen helfen und **püriere die Suppe im Mixer oder mit einem Pürierstab.** Füge dabei nach und nach den Orangensaft und die Kokosmilch hinzu.

⑦ Jetzt noch eine Messerspitze Muskatblüte und eine Prise Zimt hinzufügen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

⑧ Serviere die Suppe in tiefen Tellern, schneide ein paar Kressesprossen ab und dekoriere die Suppe damit.

