



Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Karotten-Curry-Suppe mit Ingwer

(4-6 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
500 g 1 1	Karotten Zwiebel, mittelgr. Bio-Orange	Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Von $\frac{1}{2}$ Orange die Schale dünn abreiben. Den Saft der Orange auspressen.
1 EL 1 EL 1 EL 1 Pr. 50 ml 50 ml 500 ml	Butter Curry Frischer Ingwer Chiliflocken oder Cayennepfeffer Noilly Prat Weißwein Gemüsebouillon	Den Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Orangenschale darin andünsten. Dann die Karottenscheiben beifügen und kurz mitdünsten. Alles mit dem Curry, dem Ingwer und den Chiliflocken oder dem Cayennepfeffer bestreuen und nochmals 1 Minute dünsten. Dann Noilly Prat, Weißwein, Gemüsebouillon und Orangensaft dazu gießen und die Suppe zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen. Am Schluss der Garzeit die Suppe mit dem Stabmixer sehr fein pürieren und wenn nötig mit etwas Wasser verdünnen.
150 ml $\frac{1}{2}$ Bund	Schlagsahne Schnittlauch	Die Sahne steif schlagen und kühl stellen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.
4 EL Etwas	Kürbiskerne Salz, Pfeffer	Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Vor dem Servieren die Suppe nochmals sehr gut aufkochen. Gut die Hälfte der geschlagenen Sahne mit dem Stabmixer untermischen und die Suppe mit Salz sowie, wenn nötig etwas Curry nachwürzen. Die Suppe in vorgewärmten Tassen oder tiefen Tellern anrichten, je 1 Klacks Schlagsahne daraufsetzen und diesen mit Chiliflocken und Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren.