



# Immunbooster-Suppe

Vorbereiten

**15**

Minuten

Zubereiten

**40**

Minuten

Niveau

**Einfach**



## 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

## 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.