

Orangen-Karotten-Schaumsüppchen

mit Ingwer-Topfen-Nockerl



Etwa
235 kcal
pro Person



Zubereitung

Karotten-Orangensuppe:
Zwiebeln leicht anschwitzen. Nun die kleingeschnittenen Karotten hinzugeben und leicht mitschwitzen. Mit dem Orangensaft und der Gemüsebrühe ablöschen. Die Orangen in Zesten reißen und den Saft ebenfalls zur Suppe geben. Das Ganze leicht einköcheln lassen. Etwas Ingwer und Petersilie dazu und mit dem Pürierstab mixen. Orangenzesten hinzu und anschließend den Sauerrahm dazu. Nun abschmecken und beim Anrichten den Milchschaum und die gerösteten Sonnenblumenkerne darüber geben.

Ingwer-Topfennockerl:
Den Topfen leicht anschlagen und nun den Ingwer und den Grieß hinzugeben. Das Ganze abschmecken und kühl stellen. Anschließend die Nockerl mit Teelöffel ausstechen und im Salzwasser garen.

Zutaten

70 g Karotten
50 ml Orangensaft
1 TL Ingwer
0,5 Stk Orangen
0,5 EL Petersilie gehackt
100 ml Gemüsebrühe
5 g Zwiebel
40 g Topfen
10 g Dinkel-Vollkorn Grieß
1 Ei
0,5 EL Ingwer
10 ml Milch geschäumt
1 TL Sauerrahm
4 g Sonnenblumenkerne geröstet