

# 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