



## Karottensuppe mit Ingwer



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 800 g Karotten
- 20 g Ingwer
- 2 EL Raps- oder Sesamöl
- 8 dl Gemüsebouillon
- 1 dl Verjus
- 2 – 3 Tropfen ätherisches Orangenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Sesamsamen
- 1 Zweig Koriander oder Petersilie
- 4 EL veganer «saurer Halbrahm»

### Zubereitung

Zwiebel hacken, Karotten in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und grob hacken. Alles im Öl andünsten. Mit Bouillon ablöschen. Zgedeckt ca. 30 Minuten weich köcheln. Verjus dazugießen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sesamsamen ohne Fett in einer beschichteten Bratpfanne rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Herausnehmen und beiseite stellen. Korianderblättchen abzupfen.