



KW 7+8/2018

## Möhren-Ingwer-Suppe

### Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 400 g Karotten, 600 ml Gemüsesuppe, 1 Kartoffel, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Stk. Ingwer (frisch), 2 EL Crème fraîche (oder 1 Schuss Sahne), 1 Orange (Saft)

### Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch, Kartoffel und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben oder ebenso in kleine Würfel schneiden.

In einem Suppentopf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln gemeinsam mit dem Knoblauch glasig andünsten. Mit Gemüsesuppe ablöschen die Karotten und Kartoffeln hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer und dem fein geriebenen Ingwer würzen.

Suppe ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Den Saft der ausgepressten Orange hinzufügen. Dann mit einem Pürierstab die Suppe aufmixen, sodass eine cremige Gemüsesuppe entsteht.

Die Karotten-Ingwer-Suppe nach Belieben mit etwas Crème fraîche abschmecken und gleich heiß servieren.

## Fruchtiger Möhrensalat

### Zutaten für 4 Personen:

800 g Möhren, 3 Orangen, 100 g Rosinen, Saft von 1 Orange, 4 EL Olivenöl, Salz, 1 EL Honig

### Zubereitung:

Die Möhren waschen, putzen und mit einem Küchenhobel oder in der Küchenmaschine fein raspeln.

1 Orange heiß abwaschen und ca. 1 TL Schale oberflächlich abreiben. Alle 3 Orangen dann bis auf das Fruchtfleisch schälen, vierteln, das weiße Innere entfernen, das Fruchtfleisch in Stückchen schneiden und zusammen mit den Rosinen unter die Raspelmöhren mischen.

Saft, Öl, Salz und Honig zu einem Dressing verrühren und dieses gut mit dem Möhrensalat vermengen. Vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.

**Wir wünschen einen guten Appetit**  
**Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

---

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: [bestellung@gaertnerhof-callenberg.de](mailto:bestellung@gaertnerhof-callenberg.de)

DE-ÖKO-037 Ust.-Nr. DE 224708876

[www.gaertnerhof-callenberg.de](http://www.gaertnerhof-callenberg.de)

GLS Bochum IBAN: DE45 4306 0967 6007 2911 00 BIC: GENOFEM1GLS