



Möhren-Orangen-Suppe mit Chili-Nuss-Krokant

Zutaten

- 80 g Zwiebeln
- 1000 g Möhren
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 500 ml Wasser
- 1 Würfel Maggi Gemüse Brühe, Faltschachtel mit 8 Würfeln
- 400 g Orangen
- etwas Muskatnuss (gerieben)
- 40 g Cashewkerne
- 1 TL Butter
- 1 TL brauner Zucker
- etwas Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- 0,5 TL Chilischoten a. d. Mühle (getrocknet)

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Möhren zugeben und mitdünsten. 500 ml Wasser zugießen, zum Kochen bringen. Maggi Gemüse Brühe darin auflösen und zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 20 Min. kochen. Mit dem Schneidestab pürieren.
3. Orangen auspressen und mit Wasser auf 600 ml auffüllen, zur Suppe gießen und verrühren. Mit Muskatnuss abschmecken.
4. Für das Chili-Nuss-Krokant: Cashewkerne grob hacken. In einer Pfanne Butter heiß werden lassen, Nüsse und Zucker zufügen und karamellisieren lassen. Auf Pergamentpapier geben. Mit MAGGI Würzmischung 1 und Chilischoten würzen und zu der Suppe servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	16 g
Energie	137 kcal
Fett	6 g
Protein	3 g

🕒 55 Minuten

⊕ 8 Portionen