



## Möhrensuppe

### Zutaten

- 1 kg Möhren
- 150 g Zwiebeln
- 2 TL THOMY Reines Rapsöl
- 1600 ml Wasser
- 4 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 250 ml Orangensaft
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Orangenschale, abgerieben

### Zubereitung

1. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln darin etwa 5 Minuten bei geringer Wärmezufuhr glasig dünsten. Dabei gelegentlich umrühren. Möhren dazugeben und umrühren.
3. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Gemüse Brühe einrühren. Zgedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren sehr weich sind.
4. Suppe pürieren. Orangensaft auspressen und in die Suppe gießen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Orangenschale abschmecken und servieren.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	17 g
Energie	100 kcal
Fett	2 g
Protein	2 g

🕒 45 Minuten

⊕ 6 Portionen