



ARCIMBOLDO

LIVE VOM MARKT, SA 10 bis 12 Uhr

Orangen-Linsen-Karotten Suppe

28.03.2026

Zutaten:

(4 Personen)

- 2 kl. Zwiebel
- 1 Nussgroßes Stück Ingwer
- 500 g Karotten
- 1 Liter Wasser
- Suppenwürze
- 2 kleine Tassen rote Linsen
- 1 Tasse Orangensaft (von 3 Orangen)
- Butter
- Salz

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken und in Butter (vegan alternativ Rapsöl) glasig anschwitzen.

Ingwer und die Karotten schälen, fein würfeln und mit 1 Liter Wasser aufgießen.

Suppenwürze dazugeben und zugedeckt bei kleiner Flamme 10 min dünsten.

Anschließend die roten Linsen dazugeben und weitere 10 min köcheln.

Orangensaft zufügen (gerne frisch gepresst) und die Suppe fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gutes Gelingen wünscht die kfb - öö!