

Möhren-Quinoa-Suppe



Zutaten für vier Portion

1,5 kg	Karotten
60 g	Zitronensaft
100 g	Quinoa roh
0,5 Bund	frische Blattpetersilie
0,5 Bund	frische Minze
300 g	Frischkäse Magerstufe
1 Liter	Gemüsebrühe
1 mittlere	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch roh
1 EL	Rapsöl
1 EL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	Edelpaprika
	Salz, Pfeffer



Zubereitung

Karotten waschen, schälen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen beides kleinschneiden. Quinoa heiß abspülen und in 1/4 L Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

Inzwischen Karotten, Zwiebel und Knoblauch in heißem Öl andünsten. 1 EL Kreuzkümmel und 1 TL Paprika darüber stäuben, anschwitzen. Die Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Kräuter waschen, abzupfen, grob hacken. Einige Blätter zur Dekoration beiseitestellen. Die gehackten Kräuter mit dem Zitronensaft und dem Frischkäse zur Suppe geben. Alles pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe auf 4 Teller verteilen, Quinoa darüber geben und mit Minze dekorieren.

Guten Appetit 😊