



Für Mümmelmänner

Möhrrchensuppe

Zutaten:

- 400 g Möhrchen
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Speiseöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Orangensaft
- 1 Messerspitze Muskatblüte
- 1 Prise Zimt
- Kresse

1 Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Lass dir beim Schneiden von einem Erwachsenen helfen!



2 Gib das Öl mit den Zwiebeln in einen Kochtopf und erwärme beides auf mittlerer Stufe so lange, bis die Zwiebeln glasig werden.



3 Schäle währenddessen die Möhren und schneide sie in Scheiben.



4 Gib die Möhren zu den Zwiebeln in den Topf.

7 Jetzt noch eine Messerspitze Muskatblüte und eine Prise Zimt hinzufügen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5 Füge nun nach und nach 600 ml Wasser mit 4 Teelöffeln Gemüsebrühe hinzu und lass das Ganze 20 Minuten sachte köcheln.



6 Lass dir von einem Erwachsenen helfen und **püriere die Suppe im Mixer oder mit einem Pürierstab.** Füge dabei nach und nach den Orangensaft und die Kokosmilch hinzu.



8 Serviere die Suppe in tiefen Tellern, schneide ein paar Kressesprossen ab und dekoriere die Suppe damit.

