

Möhren - Orangen - Ingwer- Suppe - 21 Portionen

- 3 große Gemüsezwiebel(n)
 - 1 Stange Lauch
 - ½ Sellerie
- 3 – 4 Stück Ingwer nach Wahl
- 14 Zehe/n [Knoblauch](#) oder 2 chin. Knoblauch
 - 7 EL [Olivenöl](#)
- 3 ½ kg [Möhre\(n\)](#)
 - 10 Kartoffel(n)
 - 2 Orange(n), kleingeschnitten
 - 1 l Orangensaft
- 2 Becher Sahne

- 7 Liter Geflügelbrühe oder Gemüsebrühe
 - 3 ½ Salz und Pfeffer
- 1 Bund Thymian, frisch nach Geschmack
 - Knoblauchpfeffer
 - brauner Zucker
- 1 – 2 Teelöffel Sambal Olek

Die Zwiebel, den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen. Dann fein würfeln und in heißem Olivenöl anschwitzen. Lauch und Sellerie zugeben.

Die geschälten und klein geschnittenen Kartoffeln und Möhren hinzufügen. Die Möhren mit einer guten Prise braunem Zucker bestäuben und alles unter Rühren glasig anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und ca. eine halbe Stunde köcheln. Anschließend pürieren.

Nun die Sahne und den Saft der Orangen hinzufügen. Noch einmal pürieren und nicht mehr kochen lassen. Mit Pfeffer, Salz, Knoblauchpfeffer, Sambal Olek, Thymian, abschmecken.