

## Möhrensuppe mit Ingwer

### Rezept für 4 Personen

#### Zutaten

Menge	Zutaten	Element
600 g	Möhren	E
100 g	Zwiebeln	M
1	Kartoffel (mittelgroß)	E
15 g	Ingwerwurzel (geschält)	M
600 ml	Gemüsebrühe	E
½	Knoblauchzehe (zerdrückt)	M
½	Schnittlauch	M
1 Prise	Pfeffer (schwarz)	M
1 Prise	Meersalz	W
1 Prise	Vollrohrzucker	E
1 EL	Butter	E
125 ml	Sahne	E
1 Spritzer	Obstessig	H
1 Prise	Cayennepfeffer	F

#### Zubereitung

Möhren, Kartoffeln und Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die fein gehackten Ingwerstücke zusammen mit den Zwiebelstücken in Butter andünsten. Kleingeschnittene Möhren zugeben, kurz mitschmoren und mit Gemüsebrühe auffüllen. Suppe ca. 20 Min. köcheln lassen bis die Möhren weich sind. Vom Herd nehmen, mit dem Stabmixer pürieren und mit Sahne verfeinern. Suppe würzen mit Pfeffer, Meersalz und etwas Vollrohrzucker, Obstessig sowie eine Prise Cayennepfeffer. Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Suppe garnieren.

#### Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Die Möhrensuppe mit Ingwer nährt und wärmt die „Mitte“, Stärkt das Qi und YANG, vertreibt Kälte und Schleim.