

Möhrensuppe mit Cranberries

Von einer Freundin habe ich den Tipp, zu besonderen Anlässen eine Möhrensuppe mit Cranberries als Vorspeise anzubieten. Die getrockneten Cranberries sind etwas Besonderes und zaubern eine festliche Atmosphäre. Wenn Sie weitere Rezepte mit Cranberries erhalten möchten, schauen Sie in das von Marianne Meyer geschriebene Buch: "Cranberry, Powerfrucht, das große Handbuch zu der neuen Heilbeere".



Zutaten:

3 EL getrocknete Cranberries

400 g Möhren
2 mittelgroße Kartoffeln
100 g Petersilienwurzel bzw. anderes Knollengemüse
1 große Zwiebel
2 EL Butter
1 TL Curry
1 TL Curcuma
750 ml Gemüsebrühe

200 g Sauerrahm
Kräutersalz
Cayenne
1 Prise Süßholzpulver
Schnittlauchröllchen

1 EL getrockneten Cranberries werden in 2 EL kochendem Wasser 20 Minuten ziehen gelassen. Abseihen und die Flüssigkeit auffangen und aufbewahren. Die restlichen 2 EL Cranberries grob hacken.

Die Möhren, Kartoffeln und Petersilienwurzeln (alternativ anderes Knollengemüse) waschen, schälen und anschließend würfeln.

Die Zwiebel abziehen, würfeln und in der Butter zusammen mit dem Curry, dem Kurkuma sowie die gehackten Cranberries kurz andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und das Gemüse darin weich kochen und anschließend fein pürieren. Die eingeweichten Cranberries in der restlichen Butter kurz anbraten und mit der aufgefangenen Flüssigkeit ablöschen und verkochen lassen. Zum Schluss den Sauerrahm unterziehen. Die Suppe nochmals kurz aufkochen lassen und mit dem Kräutersalz, dem Cayennepulver und der Prise Süßholzpulver abschmecken. Mit Schnittlauchröhrchen garnieren. Dazu Fladenbrot reichen.

Auf der www.topfruechte.de -Seite finden Sie weitere Rezepte und wertvolle Informationen zu Gesundheitsthemen.

Geschrieben von [Heike](#) am Samstag, 27. Dezember 2008 um 09:27 in [Vitalstoffküche](#)