

Zutaten

Portionen: 8

- 1-2 EL Ghee
- 1 große Zwiebel, grob gehackt
- 1 Apfel, gewürfelt
- ca. 650 g Möhren, geschält und grob gewürfelt
- 1 l Gemüsebrühe
- ca. 3 cm großes Stück frischer Ingwer, geschält und gerieben
- Zitronensaft
- Sahne Sauerrahm oder Hafersahne als Topping, sowie gehackte Kräuter

Zubereitung:

Ghee in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin 5 Minuten glasig dünsten. Möhrenstücke und Apfel dazu geben und einige Minuten mit anbraten. Geriebenen Ingwer dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ca. 20- 30 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer alles fein pürieren und mit Zitronensaft und evt. Salz abschmecken.

Mit der Sahne oder Hafersahne anrichten und mit frischen Kräutern bestreuen.

