



Süßkartoffel-Orangensuppe mit -Bio-Jogurt

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

2 Süßkartoffeln

2 Karotten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1,5 Orangen (ca. 130 ml)

750ml Gemüsebrühe

100g ANDECHSER NATUR Bio-Sahne

1TL Curry

½TL Paprikapulver, edelsüß

Salz und Pfeffer

4EL ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt mild 3,8%

Croûtons



So geht's

- 1. Süßkartoffeln und Karotten schälen und in Würfel schneiden. Mit etwas Ölvermengen und auf einem Backblech 20-25 Minuten bei 180° C Umluft garen.
- 2. Eineinhalb Orangen auspressen und von einer halben Orange die Schale abreiben.

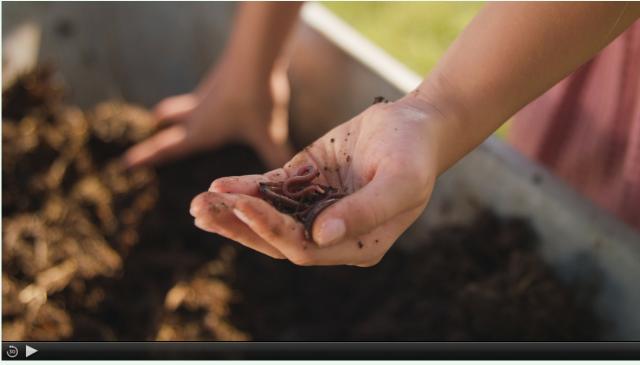
- 3. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in einem großen Topf kurz anschwitzen.
- 4. Danach das gegarte Gemüse, Gemüsebrühe, ANDECHSER NATUR Bio-Sahne, Orangensaft und -abrieb und Gewürze mit in den Topf geben und pürieren.
- 5. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen und anschließend mit etwas ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt, Croûtons und Petersilie servieren.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

