

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 Öl vermengen 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.

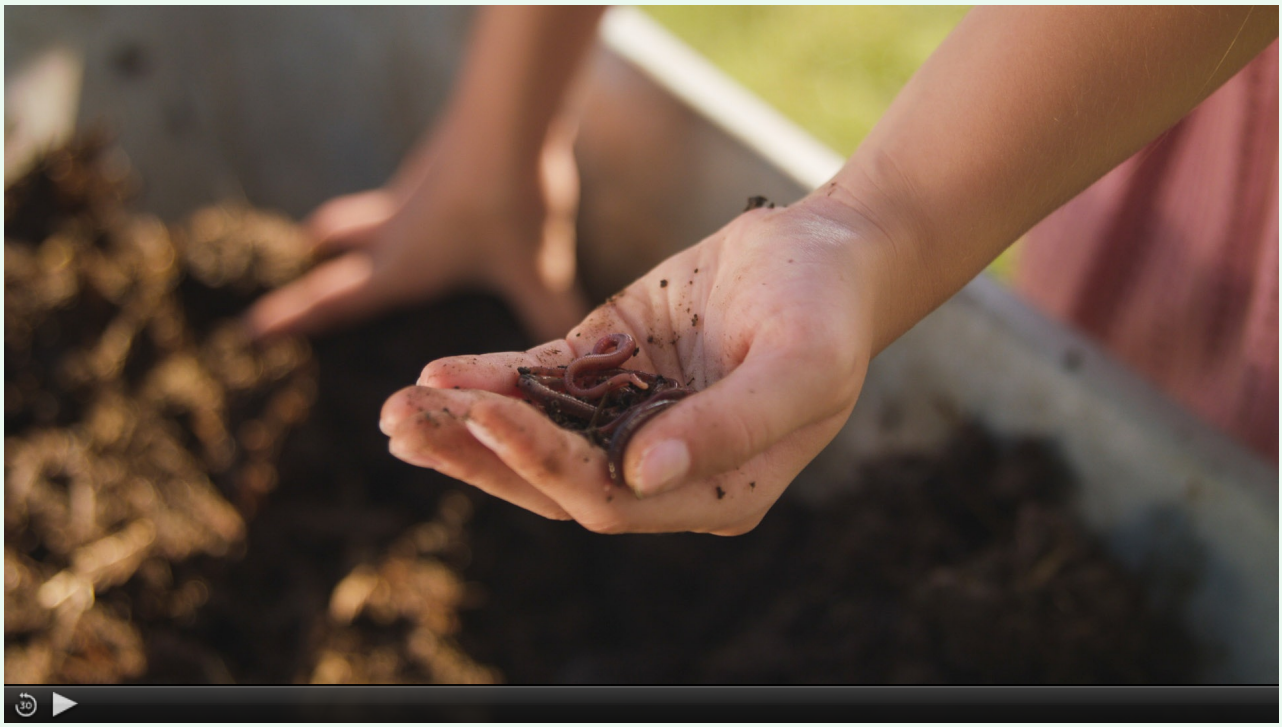
5. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen und anschließend mit etwas ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt, Croûtons und Petersilie servieren.

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?

