

Cremige Karottensuppe mit Orangen und Minze

Schon im Altertum wurden der Karotte aphrodisierende Eigenschaften zugeschrieben. Dass das farbenfrohe Wurzelgemüse gut für Potenz und Libido sei, war aber nicht nur ein römischer (Aber-)Glaube. Einer englischen Legende nach sollten Frauen mit Kinderwunsch bei Vollmond Karottenblüten sammeln. Und noch im 16. Jahrhundert steckten sich Frauen in England Karottenblüten ins Haaren, um ihre Fruchtbarkeit zu symbolisieren.

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Karotten
- 1 Kartoffel
- Zwiebel oder Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- frische Minze
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl
- 350 g Gemüsebrühe
- Saft einer 1/2 ungespritzten Orange
- Parmesan

Für die Croutons

- Semmelwürfel
- Butter
- Salz

Zubereitung

- Karotten und Kartoffeln waschen und schälen, Zwiebel und Knoblauch ebenfalls schälen und alles Gemüse grob zerstückeln. Mit einem Teil der Minze auf Backpapier auslegen. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln. Das Gemüse so lange backen, bis dieses weich und leicht gebräunt ist (cirka 20 Minuten). Durch das Backen bekommt die Suppe zusätzlichen Geschmack und feine Röstaromen.
- Das gebackene Gemüse dann in einem Topf mit der Brühe aufgießen und aufkochen lassen. Knoblauch und Minzblätter entfernen und die Suppe mit einem Stabmixer sämig pürieren. Mit Salz abschmecken. Auf die gewünschte Konsistenz eindicken lassen oder noch etwas Wasser zugeben.
- In der Zwischenzeit in einer beschichteten Pfanne Semmelwürfel in etwas Butter goldbraun rösten, gut mit Meersalz würzen. Die Suppe vom Herd nehmen. Die Orange auspressen und den Saft unter die etwas abgekühlte Suppe rühren. Karottensuppe mit den Croutons, frischer Minze und dem Abrieb der Orangenschale servieren. Nach Geschmack noch mit geriebenem Parmesan bestreuen. Die Karottensuppe schmeckt übrigens lauwarm am besten.

