Wenn du dich dem Scheinfasten widmest, möchtest du leicht bleiben, aber dennoch Genuss und Nährstoffe auf dem Teller haben. Eine sanfte Karotten-Ingwer-Suppe mit französischer Raffinesse ist genau das Richtige! Diese cremige Suppe vereint die natürliche Süße von Karotten mit der wärmenden Schärfe von Ingwer und einem Hauch von französischer Eleganz durch Kräuter, feines Olivenöl und eine samtige Textur.

Warum ist diese Suppe ideal für das Scheinfasten?

- Nährstoffreich & leicht: Karotten liefern Beta-Carotin, das gut für Haut und Augen ist, während Ingwer die Verdauung unterstützt.
- Wärmend & sättigend: Eine sanfte Suppe beruhigt den Magen und hält angenehm satt, ohne den Körper zu belasten.
- Französischer Touch: Die Verwendung von Thymian, Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft verleiht der Suppe ein feines, mediterranes Aroma.
- Perfekt für jede Tageszeit: Diese Suppe kann als kleine Mahlzeit, Vorspeise oder leichter Snack zwischendurch genossen werden.

Rezept: Karotten-Ingwer-Suppe mit französischem Touch

2 Portionen – ca. 300 kcal pro Portion

Zutaten

Für die Suppe:

- 300 g Karotten □, in Scheiben
- 1 kleine Schalotte, fein gewürfelt
- ½ TL Ingwer, frisch gerieben
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Mandelmilch (oder ungesüßte Hafermilch)
- 1 TL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL getrockneter Thymian
- Salz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Topping (optional):

- 1 TL gehackte Petersilie oder Kerbel
- 1 TL gehackte Walnüsse
- Ein Hauch Piment d’Espelette (milde französische Chili-Gewürzmischung)

□□ Zubereitung

1. Basis für die Suppe vorbereiten

- Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Hitze erwärmen.
- Schalotte glasig dünsten, dann Ingwer und Thymian hinzufügen und kurz anrösten.

2. Karotten weichkochen

- Karottenscheiben in den Topf geben, kurz anbraten und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
- Ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.

3. Suppe cremig pürieren

- Die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer fein pürieren.
- Mandelmilch einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Servieren & genießen

- In Schüsseln anrichten und mit gehackten Walnüssen, frischen Kräutern und einem Hauch Piment d’Espelette garnieren.

□□ Warum ist diese Suppe typisch französisch?

- Thymian & Olivenöl: Die Kräuter und das hochwertige Öl sind essenziell in der provenzalischen Küche.
- Piment d’Espelette: Diese milde Chili-Gewürzmischung stammt aus dem französischen Baskenland und gibt der Suppe eine feine, warme Note.
- Mandelmilch statt Sahne: Eine leichte, französisch angehauchte Alternative zur schweren Crème fraîche.

□ Fazit: Ein französisches Suppenvergnügen für das Scheinfasten

Diese sanfte, wärmende Karotten-Ingwer-Suppe ist nicht nur eine Wohltat für den Körper, sondern bringt auch einen Hauch von Frankreich in deine Küche. Sie ist einfach zuzubereiten, leicht verdaulich und perfekt für eine kleine Mahlzeit oder einen Snack während des Scheinfastens.