



Gulerodssuppe med ingefær og sprøde brødcroustoner

En dejlig krydret og fyldig gulerodssuppe med ingefær – som oven i købet er SU venlig!

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



45 min



Jan – Dec



Dagligt grønt



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

1 spsk friskrevet ingefær

1 tsk spidskommen

1 tsk stødt koriander

1 spsk olivenolie

1 hakket løg

700 g gulerødder i grove stykker

125 g røde linser (splitlinser)

Ca. 1 liter grøntbouillon

Salt, peber

Brødcroutoner

200 g brød

2 spsk olivenolie

Salt

Tilbehør

1 dl græsk yoghurt 10%, frisk koriander eller karse

Opskrift og styling: Vibeke Lehn

Fotograf Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Rist alle krydderier et par minutter på en tør pande.
- 2 Varm olien i en gryde og sauter løg, ingefær, gulerødder og linser heri, tilsæt krydderierne samt bouillon og lad det hele snurre under låg en god halv times tid, til gulerødderne er møre og linserne kogt ud.
- 3 Blend og smag gulerodssuppen til med salt og peber, spæd evt. med yderligere bouillon til den ønskede konsistens.
- 4 Server gulerodssuppen med yoghurt, kryddergrønt og croutoner.

Croutoner

- 1 Riv eller skær brødet i grove stykker, vend dem i lidt olie, drys salt på og bred dem på en plade med bagepapir.
- 2 Rist croutoner gyldne og sprøde i ovnen ved 225°, vend i dem undervejs.
- 3 Afkøl og opbevar dem i et tætsluttende glas eller dåse til brug.



Tip

Er du ikke til koriander og spidskommen kan disse udelades.

