

# Möhren-Orangen-Tomaten-Suppe

## Für 6 Personen

1 Stange Lauch	3 Möhren	3 Zwiebeln
3 Zehen Knoblauch	2 Chilischoten	800 g Tomaten
3 Tomaten	0.2 l Orangensaft	0.2 l Möhrensaft
0.5 l Brühe	1 Orange	1 Sternanis
Olivenöl	Salz, Zucker	1 EL Butter
2 Bund Rucola	100 g Crème-fraîche	Pflanzenfett

Die frischen Tomaten schälen und jeweils den Strunk entfernen. Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Chili putzen und in Stücke schneiden. Die Dosentomaten abtropfen lassen, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch zerkleinern.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Chili farblos darin anschwitzen. Dann die Möhren dazugeben und ebenfalls leicht anschwitzen. Alles etwas zuckern und salzen. Dosentomaten mit Saft, frische Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und alles gut vermengen. Orangen-, Möhrensaft und Brühe angießen. Die Schale der Bio-Orange mit einem Ziselierer abziehen und mit dem Sternanis in den Topf geben. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Sternanis entfernen und die Suppe mit einem Mixstab gründlich pürieren. Wer die Suppe flüssiger mag, kann noch Brühe auffüllen. Etwas Butter und Olivenöl unterrühren und die Suppe mit Salz abschmecken.

Rucola säubern und gründlich trocknen. Das Pflanzenfett erhitzen und den Rucola in Portionen etwa 30 Sekunden frittieren.

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Suppe in tiefe Teller oder Schüsseln füllen. Je 1 EL Crème fraîche und 1 Häufchen Rucola darübergeben. Die erfrischende Suppe eignet sich sehr gut fürs Weihnachtsmenü oder für den Silvesterabend.

Rainer Sass am 06. Dezember 2019