

Karotten-Suppe mit Speck-Pflaumen

Für zwei Personen

4 dünne Scheiben Frühstücksspeck	200 g mehliges Kartoffeln	50 g rote Linsen
300 g Karotten	30 g frischen Ingwer	1 Zwiebel
5 Dörripflaumen	50 ml Sahne	200 ml Orangensaft
$\frac{1}{2}$ TL Zimt, gemahlen	$\frac{1}{2}$ TL Koriander, gemahlen	3 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Karotten und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Öl erhitzen und das Gemüse darin etwa zwei Minuten dünsten. Den Koriander und den Zimt hinzugeben. Den Orangensaft und 300 Milliliter Wasser hinzugeben, aufkochen lassen und zwanzig Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Linsen gar kochen und über einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Suppe pürieren und die weichgekochten Linsen hinzugeben. Die Pflaumen mit Speck umwickeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pflaumen rundherum knusprig braten, in der Pfanne bei kleiner Hitze warm halten und aufspießen. Die Suppe mit dem Pflaumenspieß anrichten und servieren.

Kathrin Taupe am 04. Februar 2014