

# Krydret gulerodssuppe med stegt tempeh, yoghurt, hasselnød og estragon

Til 4 personer

---

## Ingredienser

- 200 g tempeh af gule ærter
  - 500 g gulerødder
  - 1 skalotteløg
  - 1 fed hvidløg
  - 2 spsk ekstra jomfruolivenolie
  - 1 tsk tørret chili
  - 1 hel stjerneanis
  - 1 rosmarinkvist
  - 1 appelsin
  - 1 liter vand
  - ½ dl fløde
  - Salt og friskkværnet peber
  - 1 usprøjtet citron
  - 2 dl græsk yoghurt
  - 25 g hasselnødder
  - ½ bundt estragon
- 

## Fremgangsmåde

1. Skræl gulerødder, pil skalotteløg og hvidløg, og hak det hele i mindre stykker.
2. Kom 2 spsk olie i en gryde, tilsæt løg, hvidløg, chili og stjerneanis, og lad det sautere lidt. Tilsæt så gulerødder og rosmarin, og lad det sautere i 4–5 minutter, til gulerødderne begynder at tage lidt farve.
3. Tilsæt appelsinsaft, fintrevet appelsinskal og 1 liter vand. Bring i kog, og lad suppen koge i 15–20 minutter, til gulerødderne er møre og stadig har lidt af sin friskhed i smagen tilbage.
4. Tag rosmarinkvisten op af suppen, tilsæt fløden, og lad suppen koge i yderligere 2 minutter.
5. Kom suppen i en blender, eller brug en stavblender, og blend til en helt glat suppe. Smag til med salt, friskkværnet peber og lidt citronsaft. Hæld suppen tilbage i gryden, hvis du har haft den i en blender, og hold den lun.
6. Skær tempeh ud i tern på 1 x 1 cm og rist i lidt olie på en pande, så de bliver sprøde. Kom hakkede hasselnødder på panden, og rist dem med de sidste 30 sekunder. Krydres med salt og friskkværnet peber.
7. Anret den varme suppe i skåle med en god klat yoghurt, ristet tempeh og hasselnødder, drys med hakket estragon på toppen. Dryp med lidt olivenolie og server.