

Karottencremesuppe

- für 4 Personen -

2 EL Rapsöl
2 Zwiebeln
frisch ger. Ingwer
4 Möhren
2 EL Gemüsebrühe
ca. 600 ml Wasser
Pfeffer, Koriander, Salz
4 TL saure Sahne

- Speiseöl in einem Topf erhitzen
- Zwiebeln, Ingwer und Möhren schälen, würfeln und goldgelb anrösten
- Gemüsebrühpulver unter die Zwiebeln und Möhren rühren und heißes Wasser auffüllen, ca. 20 Minuten garen
- Pürieren, abschmecken mit Pfeffer, Koriander, Salz
- Mit saurer Sahne servieren

1 Port.:

Nährwert:

98 kcal; Protein: 2 g; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 5 g; Ballaststoffe: 4 g