

Genug für 4 Portionen


GOURMET
KIDS



Dein Rezept

› Bio-Karotten-
cremesuppe ‹

www.gourmet-kids.at

> Bio-Karotten- cremesuppe <

Das brauchst du dafür:

- 1 Bio-Zwiebel
- 40 g Bio-Butter
- 600 g Bio-Karotten
- 500 ml Bio-Gemüsefond oder Wasser mit Bio-Gemüsefond
- 125 ml Bio-Schlagobers
- 1 EL Bio-Mehl, glatt
- 2 EL Bio-Sauerrahm
- Salz, Pfeffer

Tipp: Backe die gewaschenen Karottenschalen im vorgeheizten Backrohr bei 200°C Ober-/Unterhitze mit ein bisschen Öl und Salz heraus. Und schon hast du eine schön knusprige Deko und vermeidest gleichzeitig Küchenabfall!

So einfach geht's:

1.

Schäle die Zwiebel, schäle die Karotten und schneide sie anschließend in kleine Stücke.

2.

Stelle einen Topf auf, lass die Butter darin schmelzen und gib die kleingeschnittene Zwiebel und die Karotten dazu. Dünste alles bei kleiner Stufe langsam an, bis der Zwiebel glasig wird.

3.

Gieße nun mit dem Gemüsefond auf und lasse die Suppe köcheln, bis die Karotten weichgekocht sind.

4.

Püriere die Suppe mit einem Pürierstab fein, füge das Schlagobers hinzu und verfeinere die Suppe mit Gewürzen deiner Wahl.

5.

Falls deine Suppe eine sämigeren Konsistenz haben soll, könntest du Sauerrahm und Mehl gut verrühren und die Suppe damit binden.

