

# Rezepte zum Nachkochen

Aus unserem METTNAU-Kochbuch „...von Herzen genießen!“



## Karottensuppe



### Zutaten:

1 Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 250 g Karotten, 50 g Sellerie, 400 ml Wasser oder Gemüsebrühe, 1/2 TL Curry, Salz / Pfeffer / Muskat, 50 ml Konsensmilch (4% Fett), 1/2 Bund frische Petersilie

### Zubereitung:

- Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Karotten waschen und schälen, die Enden abschneiden und in kleine Stücke schneiden
- Sellerieknolle ebenfalls waschen und schälen, in kleine Stücke schneiden
- Das Rapsöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen, die Zwiebeln hinzugeben und kurz goldgelb anbraten
- Currypulver, Karotten- und Selleriestücke dazu geben und das ganze kurz anschwitzen
- Das Gemüse mit Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen und bei zugedecktem Topf auf niedriger Stufe ca. 10-15 min leicht köcheln lassen
- Wenn das Gemüse weich ist, die Suppe mit einem Pürierstab zu einer cremigen Suppe pürieren
- Anschließend die Suppe mit Salz und Gewürzen abschmecken
- Die Petersilie klein hacken und die Suppe mit Kondensmilch und Petersilie verfeinern

**Nährwertangabe: 66 kcal**

# !TIPP

Wenn die Suppe eine zu flüssige Konsistenz hat, eignen sich Haferkleieflocken oder Johannisbrotkernmehl sehr gut zum Andicken.