

Karottencremesuppe mit Ingwer und Sellerie

Zutaten für 2 Portionen

Für die Karottencremsuppe

- 500 g Karotten - schälen und in Würfel schneiden
- 50 g Stangensellerie - klein hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 700 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Hafersahne
- 3 EL Margarine, vegan
- 2 EL fein gehackter Ingwer
- 1 kleine Bio-Limette - davon 1 EL Saft + den Abrieb der halben Limettenschale
- 1 EL Yaconsirup
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Für die Karottencremsuppe die Margarine in einem Topf erhitzen und die Karotten, den Sellerie und den Ingwer 5 - 6 Min. anschmoren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, zum Kochen bringen und ca. 15 Min. köcheln lassen.

Dann die Hafersahne einrühren und nochmals aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren.

Yaconsirup, Limettensaft und geriebene Limettenschale dazugeben; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Karottencremesuppe anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 290 kcal, Kohlenhydrate: 8 g, Eiweiss: 1 g, Fett: 21 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/cremesuppe-karotten-ingwer-sellerie.html>