

# Selleriesuppe mit Karotten – basisch

## Zutaten für 4 Portionen

### Für die Suppe

- 800 g Sellerie – gewürfelt
- 350 g Karotten – gewürfelt
- 1 Zwiebel – gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen – gepresst

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Mandelsahne (selber machen) oder 2 EL Mandelmus
- 3 EL Oliven- oder Kokosöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Bd. Schnittlauch – fein geschnitten
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Das Gemüse zugeben und unter ständigem Rühren kurz anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei reduzierter Hitze 10 - 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Suppe pürieren und die Sahne unterrühren.

Mit Zitronensaft, Kristallsalz, Pfeffer und Cayenne abschmecken. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

**Hinweis:** Die Suppe schmeckt auch hervorragend ohne die Sahne bzw. das Mus und wird dadurch auch kalorienärmer.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 238 kcal, Kohlenhydrate: 17 g, Eiweiss: 5 g, Fett: 16 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/selleriesuppe-basisch.html>