

KAROTTENSUPPE

MIT

Kräuter-Tomatenwürfel

SCHMATZ



KAROTTENSUPPE MIT KRÄUTERN UND TOMATENWÜRFELN

vegetarisch
laktosefrei
glutenfrei

1. In einem hohen Topf die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Die Karotten, Sellerie und Apfel hinzugeben, 5 Minuten mit andünsten und mit Gemüsebrühe und Orangensaft auffüllen. Für 30 Minuten auf mittlerer Hitze gar kochen.
2. Mit dem Pürierstab oder einer Küchenmaschine alles fein zerkleinern bis eine glatte Suppe entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Suppeneinlage die Tomaten mit den Kräutern und dem Olivenöl vermischen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einem tiefen Teller anrichten und mit 25 g Tomatenwürfeln garnieren.

Meine Empfehlung

In einer Suppe kann man viel Gemüse unterbringen. Je nach Geschmack und Jahreszeit. Hier ist unser Motto: „je bunter, um so besser“ super umzusetzen.

Für 4 Personen

- 250 g Blumenkohl, gewaschen, geputzt
- 800 g Karotten, gewaschen, grob geschnitten
- 60 g Sellerie, geschält, grob gewürfelt
- 100 g Apfel, gewaschen, entkernt, grob gewürfelt
- 90 g Zwiebel, geschält, gewüfelt
- 8 g Knoblauch, geschält, gewürfelt
- 1 L Gemüsebrühe
- 500 ml Orangensaft
- 10 g Salz
- 3 g Pfeffer
- 20 g Butter
- 30 g Rohrzucker, braun

- 200 g Tomaten, gewaschen, filetiert, fein gewürfelt
- 15 g Basilikum, gewaschen, grob geschnitten
- 10 g Zitronenmelisse, gewaschen, grob geschnitten
- 20 ml Olivenöl, nativ
- 2 g Salz
- 3 g Pfeffer

Guten Appetit.

