

## Karottensure kräute<sup>1</sup>. Bit to Maternik Fel

alutenfrei

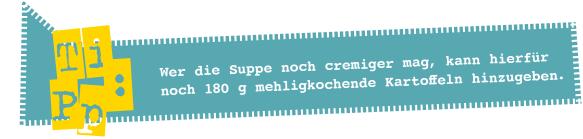
- In einem hohen Topf die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Die Karotten, Sellerie und Apfel hinzugeben, 5 Minuten mit andünsten und mit Gemüsebrühe und Orangensaft auffüllen. Für 30 Minuten auf mittlerer Hitze gar kochen.
- 2. Mit dem Pürierstab oder einer Küchenmaschine alles fein zerkleinern bis 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.
- In einem tiefen Teller anrichten und mit 25 g Tomatenwürfeln garnieren.

Guten Appetit.

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



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



Wer die Suppe noch cremiger mag, kann hierfür noch 180 g mehligkochende Kartoffeln hinzugeben.