



Kartoffel-Möhren-Suppe

Abendessen - geeignet für



Zubereitung:

1. Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Möhren und Kartoffeln in der Gemüsebrühe aufkochen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Suppe von der Herdplatte nehmen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Ggf. Sahne oder Olivenöl unter die Suppe mischen, nochmals erhitzen, dann alles mit Salz, Pfeffer und ggf. Muskatnuss abschmecken.
4. Kartoffel-Karotten-Suppe ggf. mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zutaten (für 2 Portionen):

250 g Kartoffeln
250 g Möhren
½ l Gemüsebrühe
(am besten selbst gekocht,
alternativ Bio-Instant-Brühe)
Salz und Pfeffer

Falls verträglich:

½ Bd. Petersilie oder andere
Kräuter
75 ml Sahne (30 % Fett)
frisch geriebene Muskatnuss

Alternativ für vegane Ernährung:

Sahne durch 2-3 EL Olivenöl
ersetzen

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.