



Karottensuppe mit Apfel und Ingwer

Diese Suppe ist ein schneller Schmaus



Portionen

4



Zubereitungszeit

45 Minuten



Schwierigkeitsgrad

Mittel

ZUTATEN

- 750 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 40 g Ingwerwurzel
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Hochland Cremig & Zart „die Sahnige“
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Kürbiskernöl

ZUBEREITUNG

1. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, das Kernhaus entfernen und die Stücke in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse und den Apfel darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Hochland Cremig & Zart unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
3. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und leicht salzen. Die Suppe pürieren, abschmecken und in Suppenteller verteilen. Die Suppe mit Kürbiskernen bestreuen, mit Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Tipp

Röst-Brösel: 3 Salbeizweige zupfen, die Blättchen fein schneiden, 1 Knoblauchzehe schälen und mit 1 getrockneten Chilischote hacken. 1/2 Scheibe Bauernbrot zerkrümeln und in einer Pfanne ohne Fett 2 Minuten rösten. 1-2 EL Rapsöl, Salbei und Chili-Knoblauch in die Pfanne geben, ein paar Sekunden mit dem Brot rösten, leicht salzen und vom Herd nehmen.



Eine Portion enthält im Durchschnitt

Brennwert: 1945 kJ (465 kcal)

Kohlenhydrate: 23,5 g

Fett: 34 g

Eiweiß: 10 g