

Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Suppen Vegetarisch

Saison: Herbst Winter

Für: 4 Personen

Verfasst von: Salzburg schmeckt, Martina Höfelmaier

Zutaten

Suppe

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	daumengroßes Stück Ingwer
1	mehlige Kartoffel (ca. 100 g)
500 G	Karotten
800 ML	Gemüsebrühe
150 ML	Obers

	Salz
	Pfeffer
	Chili
	Rapsöl zum Braten

Topping

100 ML	Obers
50 G	geröstete Sonnenblumenkerne
	Croutons
Sprossen nach Wahl, z.B. Blaukraut, Brokkoli oder Radieschen	

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfelig schneiden.
2. Kartoffel schälen und in Würfel schneiden.
3. Karotten waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
4. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer glasig andünsten, Kartoffelwürfel und Karottenstücke hinzugeben, kurz durchrösten und mit Gemüsebrühe und Obers aufgießen, die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
5. Suppe einmal aufkochen, dann Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.
6. Alles fein pürieren und abschmecken.
7. Zum Servieren die Suppe aufteilen und mit geschlagenem Obers, gerösteten Sonnenblumenkernen, Croutons und Sprossen toppen.

Hier geht's zum Rezept für die klare Gemüsesuppe – einfach selbst gemacht, ideal zum Einfrieren und perfekt mit verschiedenen Einlagen kombinierbar. So hast du jederzeit eine gesunde Basis für Suppen & Eintöpfe aus regionalem Gemüse griffbereit.