



© Salzburger Agrar Marketing/Martina Höfelmaier

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.