

Karotten-Selleriesuppe

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Zwiebel: 1 Stück
- Knollensellerie: 200 g
- Karotten: 600 g
- Kartoffeln: 100 g
- Rapsöl: 1 EL
- Gemüsesuppe: 1600 ml
- Salz, Pfeffer
- Liebstöckel: 1 TL
- Schwarzbrot: 1 Scheibe(n)
- Schnittlauch: 1 EL

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Das Gemüse waschen, schälen und in dünne Scheiben bzw. kleine Würfel schneiden.

Zwiebel in Öl kurz anrösten. Gemüse dazugeben und kurz anbraten lassen. Mit der Suppe aufgießen, würzen und zugedeckt für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit einem Mixstab pürieren, in Teller geben und nach Belieben mit Brotstücken und Schnittlauch verfeinern.

TIPP

Die Brotstücke können auch in etwas Knoblauchöl geröstet werden, so bekommt die Suppe einen deftigeren Geschmack.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
160 kcal	3,4 g	0,5 g	23 g	12 g	4,9 g	8,11 g	4,2 g

Allergen(e):

A - Gluten	L - Sellerie