

# Karottensuppe mit Nüssen

Mengenangaben für **4 Portionen**



## Rezept

### Zutaten:

- Karotten: 250 g
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- Olivenöl: 1 EL
- Gemüsesuppe: 700 ml
- Haferflocken: 1 EL
- Sauerrahm: 30 g
- Apfelessig: 1 EL
- Haselnüsse und Walnüsse  
gemischt, gehackt: 40 g
- Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt

### Zubereitung:

Karotten und Zwiebel schälen, schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Mit Apfelessig und Suppe ablöschen, weich kochen lassen. Haferflocken begeben und 5 Minuten quellen lassen. Sauerrahm hinzugeben und fein pürieren. Mit gehackten Nüssen bestreuen.

## TIPP

Auch frische Kräuter eignen sich hervorragend als Suppentopping.

## Nährwerte pro Portion:

| Energie  | Fett | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiss | Ballaststoffe | Salz  |
|----------|------|-----------------------|---------------|--------|---------|---------------|-------|
| 154 kcal | 11 g | 1,9 g                 | 8,2 g         | 5,4 g  | 3,3 g   | 2,89 g        | 1,8 g |

## Allergen(e):

|            |           |                    |
|------------|-----------|--------------------|
| A - Gluten | G - Milch | H - Schalenfrüchte |
|------------|-----------|--------------------|