

©Foodie Factor – pexels.com

Karottensuppe mit Nüssen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Karotten, roh: 300 g
- Zwiebel, roh: 100 g
- Olivenöl: 8 g
- Gemüsesuppe: 800 ml
- Haferflocken: 20 g
- Sauerrahm: 40 g
- Apfelessig: 10 g
- Haselnüsse und Walnüsse gemischt, gehackt: 40 g
- Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt

Zubereitung:

- Karotten und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Karotten zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten
- Mit zunächst ca. 2/3 der Gemüsesuppe aufgießen und das Lorbeerblatt zugeben.
- Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.
- Lorbeerblätter entfernen. Haferflocken einrühren und weitere 5 Minuten quellen lassen.
- Topf vom Herd nehmen, Sauerrahm hinzugeben und fein pürieren.
- Mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die gehackten Nüsse nach Belieben kurz trocken anrösten und die Suppe unmittelbar vor dem Servieren damit 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