

# Karottencremesuppe

- für 4 Personen -

## Zutaten:

2 EL Rapsöl

2 Zwiebeln

frisch ger. Ingwer

4 Möhren

2 EL Gemüsebrühe

ca. 600 ml Wasser

Pfeffer, Koriander, Salz

4 TL saure Sahne

## Zubereitung:

Speiseöl in einem Topf erhitzen · Zwiebeln, Ingwer und Möhren schälen, würfeln und goldgelb anrösten · Gemüsebrühpulver unter die Zwiebeln und Möhren rühren und heißes Wasser auffüllen, ca. 20 Minuten garen · pürieren, abschmecken mit Pfeffer, Koriander, Salz · mit saurer Sahne servieren

## Nährwertangaben:

1 Portion = 90 kcal, 4,6 g Ball., 2 mg tier. Chol.

0 KHE