

Karottensuppe

Zutaten für 4 Portionen

450 g Karotten
1 m.-große Zwiebel
1 m.-große Steckrübe
2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
750 ml Gemüsebrühe
½ TL Thymian,
½ TL Muskat
Salz
Pfeffer
Sonnenblumenkerne, Mandeln, gehobelt, geröstet

Zubereitung:

Karotten schälen, in Scheiben schneiden. Zwiebel und Steckrübe schälen, grob hacken. Gemüse und Knoblauch, in einem großen Topf in Öl leicht anschwitzen mit Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Alle Gewürze zugeben und weitere 5 Minuten schwach kochen. Vom Herd nehmen. Suppe im Mixer pürieren, bis sie sämig ist. Vor dem Servieren die Suppe erwärmen und mit Mandeln und Sonnenblumenkernen garnieren.

Tipp

Mit Ingwer bekommt die Suppe eine besondere Note.

Dr. VODDER AKADEMIE



www.wittlinger-therapiezentrum.com