



Möhren-Apfelsuppe

Zutaten für 2 Portionen

400 g Möhren
1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel
1 kleine Kartoffel
1 großer Apfel

2 EL Olivenöl nativ

600 ml Bio-Gemüsebrühe

100 g Schmand

Salz, Pfeffer, Curry, Nelkenpfeffer zum abschmecken

Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden.

In einem Topf das Öl erhitzen und das Gemüse mitsamt dem Apfel hinzufügen und kurz leicht anbraten.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe wird nun püriert, die Hälfte des Schmand unter gerührt und mit den Gewürzen abgeschmeckt.

Den restlichen Schmand in einem kleinen Schälchen auf den Tisch stellen, damit sich jeder nach Belieben einen Klecks in den Teller nehmen kann.

Als weiteres Topping können ein paar Apfelscheiben in etwas Butter angedünstet werden und mit der Suppe serviert werden.

Pro Portion: ca. 411 kcal, 6 g Eiweiß, 25 g Fett, 15 g KH