

Cremesuppe mit Möhren und Sellerie

Zutaten :

Für 2 Personen

- 250 g Möhren
- 250 g Steckrüben
- 1 EL Butter Pflanzenöl
- 1/2 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 500 ml Wasser
- 2 EL Crème fraîche oder Sojacreme
- Kräutersalz
- frischer Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 TL Sojasauce
- 1/2 TL Apfeldicksaft

Zubereitung :

Möhren und Steckrüben schälen und grob raspeln. Butter oder Öl in einem Topf schmelzen, Gemüse, Currypulver und Kurkuma hineingeben. Alles kurz anbraten und mit Wasser ablöschen. Gemüseraspeln etwa 8 Minuten garen, dann zwei Esslöffel Gemüse aus der Suppe nehmen und beiseite stellen.

Suppe pürieren und Crème fraîche oder Sojacreme unterrühren. Cremesuppe erneut erhitzen und Gemüstreifen hinzufügen. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Sojasauce und Apfeldicksaft abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Steckrüben-Kartoffel-Möhrensuppe

Zutaten :

Für 8 Personen. Pro Person ca. 0,65 €. Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

- 500 g Steckrüben
- 750 g Möhren
- 300 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Agavendicksaft
- 1300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sojasahne
- Kräutersalz
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung :

1 Steckrüben, Möhren und Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden.

2 Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Gemüswürfel und Agavendicksaft zugeben, kurz mit anschmoren, mit Brühe ablöschen. Kurz aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten dünsten.

3 Alles im Mixer pürieren, Sojasahne zugießen, kurz aufkochen lassen.

4 Mit Kräutersalz und Muskatnuss abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Sojasahne ist eine rein pflanzliche Alternative zu Sahne aus Kuhmilch. Sie enthält lediglich 14g Fett und kein Cholesterin

