

Winter-Rezept



Wintergemüse-Cremesuppe

für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 40 Minuten



Zutaten:

- 250 g Bunte Möhren, 2 – 3 Stück
- 200 g Pastinaken, 1 – 2 Stück
- 250 g Süßkartoffeln, 1 kleine
- 250 g Kartoffeln
- 150 g Porree
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 2 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zimt, Thymian

Topping:

- 100 g Vollkornbrot, 2 dicke Scheiben
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig
- Salz

Zubereitung der Suppe:

200 g Möhren, Pastinaken, Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. 50 g Möhren in sehr kleine Würfel schneiden und zur Seite für das Topping stellen. Porree putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden.

Das Gemüse in der Gemüsebrühe rund 20 Minuten garen und anschließend mit Sahne, Milch und den Gewürzen pürieren.

Zubereitung des Toppings:

Während das Gemüse gart, das Topping zubereiten. Hierzu das Vollkornbrot in kleine Würfel schneiden, in ½ EL Öl in einer Pfanne bräunen, salzen und zur Seite stellen. Die kleinen Möhrenwürfel (50 g - siehe oben) im restlichen Öl ebenfalls bräunen, salzen und mit Agavendicksaft mischen.

Suppe mit den Toppings und ein paar Kräutern anrichten.

Varianten:

Der Fantasie bei der Gemüsezusammenstellung sind bei Cremesuppen keine Grenzen gesetzt. Auch noch vorhandene Gemüsereste lassen sich in dieser Suppe gut verarbeiten.

Wer es vegan liebt: einfach Sahne und Milch gegen Kokos- oder Hafermilch austauschen.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pletzko
Januar 2021