

# Herbst-Rezept

## schnell, lecker und regional



### Möhrencremesuppe mit Meerrettich

für 4 – 6 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 15 Minuten plus 30 Minuten Kochzeit



#### Zutaten:

- 1500 ml Wasser
- ca. 1 kg Möhren
- ca. 500 g Kartoffeln
- 1 – 2 Zwiebeln
- ½ Sellerieknolle
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 TL Honig
- evtl. etwas Zitronensaft
  
- 1 EL Meerrettich
- 2 EL Butter
- Sahne
- Deko

#### Zubereitung:

Geputztes und klein geschnittenes Gemüse und Kartoffeln ca. 30 Minuten garkochen, pürieren, die Butter einarbeiten (geht gut mit dem Pürierstab) und mit Meerrettich abschmecken.

Sahne mit etwas Meerrettich anreichern und damit dekorieren.

Grünes von Schnittlauch, Sellerie, Estragon oder Petersilie nach Belieben darüber streuen.

Hierzu schmeckt ein herzhaftes Vollkornbrot.

Ein Rezept von Agnes Groschke-Faruß.

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.

Uschi Pitzko  
Oktober 2022