

# WINTERLICHE WURZELGEMÜSESUPPE

## ZUTATEN

für 4 Personen

300 g Möhren  
300 g Pastinaken  
400 g Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 große Zwiebel  
1 Stange Lauch  
10 ml Rapsöl  
400 ml Kokosmilch (fettreduziert)  
Petersilie  
Schnittlauch  
Gemüsebrühe

## ZUBEREITUNG

1. Das gesamte Gemüse und die Kartoffeln, in kleine Würfel schneiden, danach die Zwiebel mit einem Esslöffel Rapsöl glasig dünsten.
2. Nach und nach das restliche Gemüse dazugeben und andünsten.
3. Nach dem Andünsten mit ca. 300 ml Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Danach die Hitze runterstellen und alles mit dem Pürierstab zerkleinern.
5. Nach dem Pürieren die Kokosmilch hinzugeben und mit Gewürzen abschmecken. Anschließend nach Belieben mit Petersilie und Schnittlauch garnieren.

*Wir wünschen  
guten Appetit!*

