

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!*

