




Karotten-Kartoffel-Suppe mit Kräuter-Croûtons

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	1 L
Apfelsaft	200 ml
Karotten	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Thymian, frisch	1 g
Petersilie, frisch	20 g
Toastbrot	2 Scheiben
Butter	1 EL
Salz	
Schlagsahne	120 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne

1. In einem Topf Brühe mit Apfelsaft zum Kochen bringen. Karotten schälen, Enden entfernen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Thymian waschen und trockenschütteln. Alles in die kochende Flüssigkeit geben und zugedeckt ca. 25 Min. weich garen.
2. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Rinde der Toastbrot-scheiben dünn abschneiden. Toastbrot-scheiben würfeln. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Toastbrot-würfel darin ca. 2–3 Min. rundherum knusprig braten. Petersilie mit in die Pfanne geben und mit einer Prise Salz würzen.
3. Anschließend Gemüse mit einem Pürierstab in der Flüssigkeit pürieren. Sahne zufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten-Kartoffel-Suppe auf Tassen verteilen, mit den Kräuter-Croûtons bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 366 kcal

Kohlenhydrate 65 g

Eiweiß 9 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 8 g
