



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 | 5 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 Toastbrotsscheiben dünn abschneiden. Toastbrotsscheiben würfeln. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Toastbrotwürfel 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 367 kcal

Kohlenhydrate 65 g

Eiweiß 9 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 8 g
