



Karotten-Kartoffel-Suppe mit Kräutercroûtons



 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

In einem Topf Brühe mit Apfelsaft zum Kochen bringen. Möhren schälen, Enden entfernen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Beides mit Thymian in die kochende Flüssigkeit geben und zugedeckt ca. 25 Min. weich garen.

Inzwischen Rinde der Toastscheiben dünn abschneiden. Toastscheiben würfeln. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Toastwürfel darin 2–3 Min. rundherum knusprig braten. Kräuter zugeben und die Würfel darin wenden, mit einer Prise Salz würzen.

Anschließend Gemüse mit einem Pürierstab in der Flüssigkeit pürieren. Sahne zufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf Tassen verteilen, mit den Kräutercroûtons bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|--------------|-----|
| Kaloriengehalt | 384 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 67 g | Ballaststoff | 9 g |
| Eiweiß | 10 g | Fette | 9 g |