



Karotten-Selleriesuppe

ZUTATEN: 4 Portionen

1 Stück Zwiebel
 200 g Knollensellerie
 600 g Karotten
 100 g Kartoffeln
 1 EL Rapsöl
 1600 ml Gemüsesuppe
 Salz, Pfeffer
 1 TL Liebstöckel
 1 Scheibe Schwarzbrot
 1 EL Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

Zwiebel schälen und fein hacken. Das Gemüse waschen, schälen und in dünne Scheiben bzw. kleine Würfel schneiden.
 Zwiebel in Öl kurz anrösten, Gemüse dazugeben und kurz anbraten lassen. Mit der Suppe aufgießen, würzen und zugedeckt für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit einem Mixstab pürieren, in Teller geben und nach Belieben mit Brotstücken und Schnittlauch verfeinern.

TIPP

Die Brotstücke können auch in etwas Knoblauchöl geröstet werden, so bekommt die Suppe einen deftigeren Geschmack.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Ballaststoffe
160 kcal	3,4 g	23 g	12 g	4,9 g	8,11 g

