DAY FOR FUTURE

Fachschule für Diätassistenz Quakenbrück - Ernährungstherapie & Versorgungsmanagement - 07. Mai 2025

ZUTATEN

50g Zwiebelwürfel
200g Möhre Kartoff el
50g Ingwer, *Würfel*
10g Rapsöl Mehl, *Typ*
10ml *1050*
5g
400ml Gemüsebrühe
100ml Milch, *1,5% Fett*
1/2 TL Honig
Salz
Pfe er, *weiß*
Zitronenzeste

Petersilienblatt *frisch*

MÖHRENCREMESUPPE

für 4 Portionen

1. Zwiebel, Möhren, Kartoffeln und Ingwer in kleine Würfel schneiden.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen.
3. Möhren, Karto eln und Ingwer dazugeben und einige Minuten mitdünsten.
4. Das Mehl über das Gemüse streuen, gut umrühren. Dann mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
5. Die Suppe pürieren und ggf. passieren.
6. Mit Honig, Salz, Pfeffer und Zitronenzeste abschmecken. In Schalen füllen und mit einem frischen Petersilienblatt garnieren.

Die Rezepte findest du hier!