



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

750 ml Wasser
Suppenwürze
2 Stk. Karotten
1 Stk. Erdapfel
125 ml Sauermilch
Kräutersalz

Mein persönlicher Tipp

Damit die Suppe für Kinder besonders toll aussieht, kann sie mit Blüten (Gänseblümchen, Schnittlauchblüten,...) garniert werden.:

Helga Hetzeneder

Seminarbäuerin im Bezirk Ried

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage Pizza und Co*

Bunte Karottencremesuppe

Bugs Bunny

Zubereitung

- o Aus Wasser und Suppenwürze eine Suppe bereiten.
- o Karotten und den Erdapfel schälen und auf einen Teller reiben.
- o Wenn die Suppe kocht, das geriebene Gemüse dazugeben und nochmals ca. 15 Minuten kochen, bis alles weich ist.
- o Den Topf vom Herd nehmen und Sauermilch oder Schlagobers dazugeben.
- o Nun wird alles mit einem Stabmixer oder im Mixbecher durchgemixt, bis die Suppe cremig ist.
- o Eventuell mit etwas Kräutersalz würzen.