



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

Bunte Karottencremesuppe

Bugs Bunny



Foto: Romana Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage Pizza
und Co*