



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 500 g Karotten
- 1 EL Zucker
- 2 EL Butter
- 500 ml Gemüsesuppe
- 1 TL Curry
- 250 g Obers
- Salz

**Mein persönlicher Tipp**

Obers kann durch mehligere Erdäpfel ersetzt werden (1-2 Stück raffeln und mitkochen).



**Friederike Schmitl**

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

**Karottencremesuppe**



Foto: Friederike Schmitl - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

- Karotten blättrig schneiden.
- Butter in einem Topf zerlassen, Zucker darin schmelzen und die geschnittenen Karotten einige Minuten darin anbraten.
- Mit Gemüsesuppe aufgießen und alles köcheln lassen bis die Karotten gar sind.
- Obers und Currypulver dazugeben.
- Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, ev. Flüssigkeitszugabe zwecks Konsistenz und nach Geschmack nachwürzen.

**Quellen:**



Friederike Schmitl: *Privatrezept*

