2C

Vegetarisch

# Möhrensuppe mit Sahne und Sesam

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 4 personen

## Zubereitungsart

1. Winterkarotten, Tomate und Staudensellerie in grobe Stücke schneiden, Zwiebel und Ingwer würfeln und Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ca. 2 Minuten andünsten. Winterkarotten, Tomate und Staudensellerie hinzufügen und kurz mitbraten. Die Brühe hinzugießen und 20 Minuten kochen lassen. Den Herd ausschalten und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Currypulver, Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Kochsahne, Sesamsamen und Gartenkresse abschließen. Mit den Grissini Oregano servieren.

## Zutaten

- [ ] 4 Beutel PS. food & lifestyle grissini oregano
- [ ] 1 l (PS. food & lifestyle) kruidenbouillon
- [ ] 300 g Winterkarotten
- [ ] 200 g Tomate
- [ ] 100 g Staudensellerie
- [ ] 4 EL Kochsahne light
- [ ] 1 weiße Zwiebel
- [ ] 2 Knoblauchzehen
- [ ] 3 cm Ingwer
- [ ] 2 EL Sesamsamen
- [ ] Handvoll Gartenkresse
- [ ] 4 EL Olivenöl
- [ ] Prise Currypulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **365 kcal** |
| Kohlenhydrate | **12 g** |
| Fett | **19 g** |
| Ballaststoffe | **20 g** |
| Eiweiß | **24 g** |