

Süßkartoffel-Karottensuppe mit Croutons

Zutaten für 8 Portionen:

100 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
500 g	Süßkartoffeln
180 g	Karotten
1 gestr. EL	Currypulver
800 ml	Wasser
3 TL	Gemüsebrühe Pulver
	Crème fraîche
	Jodsalz, Pfeffer

für die Croutons:

2 Scheiben	Toast
1 EL	Rapsöl

Zubereitung:

- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Süßkartoffel und Karotten waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch im Öl andünsten, die Süßkartoffeln und die Karotten dazugeben und kurz anschwitzen. Das Currypulver hinzufügen und etwa 1 Minute anrösten. Dann mit dem Wasser auffüllen, das Gemüsebrühe Pulver dazugeben und ca. 25 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe fein pürieren, mit Crème fraîche verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Toast in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit dem Öl anrösten. Die Suppe anrichten und die Croutons darauf verteilen.

Nährwerte pro Portion

ca. 166 kcal, 24 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 7 g Fett

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Niederrhein, Bad Neuenahr