



Herbstliche Wurzelsuppe

Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 360 g Karotte/n
- 100 g Sellerieknolle
- 200 g Lauch
- 30 g Butter
- 1000 g Trinkwasser
- 2,5 g Ingwer getrocknet
- 1 Würfel MAGGI Gemüsesuppe
- 5 g Zitronensaft
- 5 g Schnittlauch frisch
- 20 g Sauerrahm
- 2 g Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Karotten und Sellerie putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. 2 Karotten in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. In einem Topf 1 EL Butter heiß werden lassen und die Karotten darin ca. 3 Min. dünsten, herausnehmen und zur Seite stellen. 1 EL Butter in den Topf geben und restliches Gemüse darin andünsten. 250 ml Wasser zugießen, zum Kochen bringen und MAGGI Gemüsesuppe darin auflösen. Ca. 15 Min. kochen, dann pürieren.
3. 750 ml Wasser zugießen, Karotten zugeben, aufkochen und ca. 5 Min. kochen. Mit Pfeffer, Ingwerpulver und Zitronensaft würzen und abschmecken. Suppe mit Sauerrahm und Schnittlauch in Tellern anrichten.

Nährwerte

Kohlenhydrate	10,49 g
Energie	130,56 kcal
Fett	8,53 g
Eiweiß	2,75 g

41 Minuten

4 Portionen