



Foto: Foodie Factor – pexels.com



Karottensuppe mit Nüssen

Zutaten: 4 Portionen

250 g Karotten
½ Zwiebel
1 EL Olivenöl
700 ml Gemüsesuppe
1 EL Haferflocken
30 g Sauerrahm
1 EL Apfelessig
40 g Haselnüsse und Walnüsse
gemischt, gehackt
Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt

Zubereitung:

Karotten und Zwiebel schälen, schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Mit Apfelessig und Suppe ablöschen, weich kochen lassen. Haferflocken begeben und 5 Minuten quellen lassen. Sauerrahm hinzugeben und fein pürieren. Mit gehackten Nüssen bestreuen.

TIPP

Auch frische Kräuter eignen sich hervorragend als Suppentopping.