Karottensuppe mit Apfel und Ingwer

Unwiderstehlich, die feine Karottensuppe mit Apfel und Ingwer. Das tolle Rezept eignet sich auch für die vegane Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min

Zutaten

1 Stk.	Schalotte
320 g	Karotten
0.5 Stk.	Äpfel
760 ml	Gemüsesuppe
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Stk.	Ingwer
1 Schuss	Zitronensaft

Zubereitung

1. **Karottensuppe mit Apfel und Ingwer** ist ein leckeres Rezept aus der schlanken Küche: Hierzu die Karotten, den Apfel und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte fein würfeln und alles zusammen in den Dampfgarer geben.

2. Mit Gemüsesuppe auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Ca. 30 Minuten dämpfen und mit dem Stabmixer pürieren.

Tipp

In die Karottensuppe mit Apfel und Ingwer etwas Kürbiskernöl einrühren, um die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine der Karotten zu verbessern.