

Foto: Land OÖ, Abteilung Gesundheit

Karotten-Selleriesuppe

Zutaten: 4 Portionen

1 Zwiebel
600 g Karotten
200 g Knollensellerie
100 g Kartoffel
Etwas Rapsöl
1600 ml Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
1 TL Liebstöckel
1 Scheibe Schwarzbrot
Schnittlauch

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Das Gemüse waschen, schälen und in dünne Scheiben bzw. kleine Würfel schneiden.

Zwiebel in Öl kurz anrösten. Gemüse dazugeben und kurz anbraten lassen. Mit der Gemüsesuppe aufgießen, würzen und zugedeckt für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit einem Mixstab pürieren, in Teller geben und nach Belieben mit Brotstücken und Schnittlauch verfeinern.

TIPP

Die Brotstücke können auch in etwas Knoblauchöl geröstet werden, so bekommt die Suppe einen deftigeren Geschmack.