

Bunte Cremesüppchen

Gemüse ist gesund, es ist vielseitig, man kann eine Menge daraus machen, das weiß jedes Kind. Wie schnell und einfach aber ein so wunderbar cremiges Süppchen daraus entsteht, weiß leider nicht jeder. Es ist kinderleicht gemacht, sieht superappetitlich aus und es liefert alles, was wir gerade brauchen: Vitamine, Mineralien und herzhaftige Kraft.



Cremesüppchen aus Möhren und gelber Paprika

So wird das Süppchen leuchtend gelb; mit den rotfleischigen Urmöhren und roter Paprika wird sie leuchtend rot – ganz nach Belieben!

Zutaten für zwei Personen:

- 2 orangene Möhren
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote (nach Gusto)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- eine Prise Zucker
- ½ TL Kümmel (wer normalen Kümmel nicht mag, kann auch auf Kreuzkümmel ausweichen)
- ¼ l Brühe
- 1 EL Essig oder Zitronensaft
- Kürbiskernöl (oder Marillenkernöl)
- Petersilie

Zubereitung:

- Möhren schälen und würfeln. Paprika entkernen, Stiel entfernen, ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebeln fein hacken, sowie auch den Knoblauch. Alles in einem Topf, in wenig Olivenöl, andünsten. Dabei auch salzen, eine Prise Zucker und den Kümmel (oder Kreuzkümmel) zufügen.
- Bevor das Gemüse zu viel Farbe nimmt, mit Brühe ablöschen. Dann zugedeckt auf kleiner Hitze 20 Minuten weich köcheln. Nicht zu heiß, weil sonst zu viel Flüssigkeit verdampft.
- Am Ende alles mit dem Mixstab absolut glatt mixen, nochmals abschmecken, vor allem mit Essig oder Zitronensaft auffrischen und die gewünschte Konsistenz mit Brühe regulieren.

Servieren: In Suppentassen füllen. Zwei Tropfen Kernöl (Tipp: ein paar Kleckse Balsamico schmecken auch hervorragend dazu) und fein gehackte Petersilie darüber verteilen.

Kalorien: 65 pro Person