

Rezept

Steckrüben-Kartoffel-Möhrensuppe



© Lars Marmann

Info

🕒 45 Min. Gesamtzeit | ⏱ 20 Min. Zubereitungszeit | ⏱ 25 Min. Kochzeit | 📏 leicht | 🔌

Zutaten für Portionen

500 g Steckrüben	1,3 L Gemüsebrühe
750 g Möhren	100 ml Sojasahne
300 g Kartoffeln	Kräutersalz
1 Zwiebel gewürfelt	Muskatnuss frisch gerieben
2 El Olivenöl	2 El Petersilie gehackt
2 El Agavendicksaft	

Zubereitung

1. Steckrüben, Möhren und Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Gemüsewürfel und Agavendicksaft zugeben, kurz mit anschmoren, mit Brühe ablöschen. Kurz aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten dünsten.
3. Alles im Mixer pürieren, Sojasahne zugießen, kurz aufkochen lassen.
4. Mit Kräutersalz und Muskatnuss abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp

Sojasahne ist eine rein pflanzliche Alternative zu Sahne aus Kuhmilch. Sie enthält lediglich 14 g Fett und kein Cholesterin