

# Vegetarische Rezepte

## Möhrencremesuppe Mit Grünkraut Vegetarisch

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Suppe, Fit, Vegan, Vegetarisch

---

### Einfach & Schnell

500 g	Möhren	1/2 Teel.	Kräutersalz
1	Zwiebel	1	Msp. frischer Pfeffer
1 kleine	Knoblauchzehe	1	Msp. Rosen-Paprikapulver
15 g	Butter	4	Essl. Grünkraut
750 ml	Gemüsebrühe		

---

Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch durch eine Presse drücken.

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Knoblauch einige Minuten darin andünsten.

Danach die Möhrenscheiben hinzugeben, die Gemüsebrühe angießen und das Gemüse darin leicht kochen bis es gar ist.

Anschließend das Ganze im Mixer pürieren. Die Suppe noch mal kurz erwärmen. mit den Gewürzen abschmecken.

Das Grünkraut kleinschneiden und über die Suppe streuen.

:Zusatz : Zubereitungszeit 25 Minuten

: 160 kcal

: 670 kJoule

