



Sommer Möhrensuppe



Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Stange Lauch
2 Zwiebeln
5 große Möhren (500 -600 g)
1 rote Paprika
1 kleine Zucchini
1 Süßkartoffel
4 mittelgroße Kartoffeln
viel Petersilie und mediterrane Kräuter, gehackt
2 El. Rapsöl
1 ½ l Wasser, Salz
1 Tl. edelsüßes Paprikapulver,
1 Tl. Senfsamen
1 Tl. Curcuma oder Pfeffer frisch aus der Mühle
eventuell Knoblauch nach Geschmack

Zubereitung

Zwiebeln schälen und kleinscheiden, Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden, im heißen Rapsöl andünsten, dann mit dem Wasser ablöschen und zum Kochen bringen.

Das geputzte und klein geschnittene Gemüse in dazugeben und weiterkochen bis es gar ist.

Mit Salz, den Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Tipp: Die Zucchini später dazugeben und nur wenige Minuten mit garen.

Leicht und lecker mit Baguette.