



Karottensuppe mit mildem Apfel & Kresse

- ★ Schwierigkeitsgrad: mittel
- L Zubereitung: 45 Minuten
- 🍴 Reicht für 4 Portionen

Zutaten

4 Portionen

FruchtBar Zutaten

1 Stück(e) Bio-Püree Mango-Orange von FruchtBar

weitere Zutaten

200 g Wildkräutersalat oder andere Sorten wie Feldsalat, Romanasalat, Rucola
2 Hände voll Walnüsse
6 Stück(e) Champignons
2 Stück(e) Äpfel
3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Essig
1 Teelöffel Senf
Prise Salz und Pfeffer

Dazu brauchst du

- Messer und Schneidebrett
- Kochtopf mit Deckel und Messbecher
- Pürierstab und Schüssel
- Kartoffelschäler

Zubereitung

1. Kartoffeln, Karotten und Süßkartoffel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinhacken und in Rapsöl anbraten. Kartoffeln, Karotten und Süßkartoffel dazu geben und mitdünsten lassen.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln, bis das Gemüse weich ist.
4. Suppe mit Salz, Pfeffer, Kokosmilch und dem Bio-Fruchtpüree verfeinern.
5. Zum Schluss die Suppe pürieren, in Schälchen anrichten und mit der Kresse garnieren.

TIPP: Wenn Du Deine Suppe etwas würziger haben möchtest, kannst Du das Rezept mit Ingwer, Currypulver oder auch mit einer Chilischiote ergänzen. Angetrösteter Sesam, etwas Kürbiskernöl oder frischer Koriander aromatisieren zusätzlich, je nach Geschmackswunsch.



Du hast das Rezept ausprobiert? Dann verlinke uns [@fruchtbarewelt](#) auf Instagram und nutze den Hashtag [#fruchtbareweltrepte](#)

