



Erdäpfel-Karottensuppe mit Curcuma

🕒 25–35 Min   

Zubereitung

- 1 Kartoffel und Karotten ungeschält waschen und im gleichen Topf in Salzwasser kochen bis sie bissfest sind. Anschließend in kleine Stücke (mixertauglich) schneiden.
- 2 Zwiebeln ebenfalls klein schneiden.
- 3 Je nachdem welche Konsistenz man bevorzugt, nach Belieben Wasser oder Schlagobers hinzufügen (für die cremige Variante etwa 100-150ml Wasser und 50-80ml Obers).
- 4 Alles ausreichend mixen und anschließend mit Salz, Pfeffer, Petersilie, Curcuma und Ingwer abschmecken.
- 5 Nochmals auf den Herd stellen, köcheln lassen und gleich genießen oder in ein verschließbares Glasgefäß füllen und in den Kühlschrank für den kommenden Tag geben.

Zutaten für 1 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

3 Stk.	Erdäpfel
2 Stk.	Karotten
1 Stk.	Kleine Zwiebel
1 TL	♦ Bio Petersilie geschnitten
1 Prise	♦ Curcuma gemahlen
1 Prise	♦ Bio Ingwer gemahlen
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
	Schlagobers nach Belieben

