



Geröstete Karottensuppe mit Apfel-Gurken Salsa

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten mit Grün	1 kg
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	1 EL
Salz	
Gemüsebrühe	400 ml
Ajvar	2 EL
Orangensaft	100 ml
Salatgurken	1 St.
Äpfel, grün	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Pesto alla Genovese	2 EL
Pfeffer, bunt	
Baguette	1 St.
Schlagsahne	100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Karotten schälen und grob würfeln. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen.
2. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und Karotten, Zwiebel und Knoblauch darauf verteilen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und eine Prise Salz darauf verteilen. Im Ofen ca. 35 Min. goldbraun backen.
3. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen lassen. Ajvar und Orangensaft hinzufügen. Ofengemüse in den Topf geben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Suppe mixen.
4. Gurke, Apfel und Peperoni waschen und trockentupfen. Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Gurke ebenfalls in kleine Würfel schneiden und die Peperoni fein hacken. In einer Schüssel mit dem Pesto vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Baguette in Scheiben schneiden und im Ofen goldbraun rösten. Die Suppe mit Schlagsahne, Apfel-Gurken-Salsa und Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	349 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	9 g