



# Karottensuppe mit Kürbiskernöl-Schaum

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Karotten mit Grün	2 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Butter	3 EL
Weißwein, trocken	200 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kürbiskernöl	2 EL
Schlagsahne	50 ml
Zitronen	1 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf, Sieb, Pürierstab, Handrührgerät mit Schneebesens

1. Karotten schälen, Enden entfernen, dabei das Grün nicht wegwerfen, und klein schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln.
2. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Karotten mit Zwiebel darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Weißwein ablöschen und ca. 2 Min. aufkochen. Brühe zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze garen.
3. Inzwischen Karottengrün gründlich waschen, grobe Blätter aussortieren und 25 g Blätter grob hacken. In einem hohen Gefäß Karottengrün mit Kürbiskernöl und 2 EL Wasser fein pürieren. Masse durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Grüne Flüssigkeit mit Sahne verrühren.
4. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Karottensuppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Grüne Sahne mit einem Handrührgerät mit Schneebesens kurz schaumig aufschlagen. Karottensuppe auf Teller verteilen, Schaum darübergeben und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	223 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	14 g