

Möhrencremesuppe

Zutaten	(für 4 Personen)
1 kleine	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
350 g	Karotten
ca. ½ l	Wasser
100 ml	Pflanzendrink (z. B. Hafer- oder Sojadrink)
	Salz und Pfeffer
	Evtl. etwas Ingwer
	Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung:

1. Die Zwiebel fein würfeln. Die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Karotten und den Knoblauch dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten.
3. Mit Wasser angießen und so lange kochen lassen, bis alles weich ist. Anschließend die Suppe mit dem Pürierstab pürieren.
4. Zum Schluss den Pflanzendrink dazugießen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Kräuter fein hacken und vor dem Servieren über die Suppe geben.

Guten Appetit!