

**FÜR 4
PERS.**



MÖHRENCREMESUPPE

200 g Möhren
25 g Knollensellerie und
100 g Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.

500 ml Gemüsebrühe mit dem Gemüse zum Kochen bringen und ca. 25 Minuten garen.
Die Suppe pürieren. Mit

Salz
Pfeffer und
½ TL Zucker abschmecken.

75 g geriebenen Käse mit
1 EL Crème fraîche in die Suppe geben, schmelzen, abschmecken und servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	136 kcal
Kohlenhydrate	10,3 g
Fett	6,6 g
Eiweiß	7,0 g

Möhre

Die Möhre, auch bezeichnet als Karotte, Mohrrübe oder Gelbrübe, ist heute meist nur in der orange-farbenen Variante zu finden. Es gibt Möhren aber auch in gelb, weiß und lila. Achten Sie im Sommer auf das Angebot.

In Deutschland werden Möhren von Juni bis November geerntet. Durch ihre gute Lagerfähigkeiten sind sie ganzjährig als Lagerware aus deutschem Anbau erhältlich.

Zur Haupterntezeit sind Möhren als sogenannte Bundmöhren erhältlich, das heißt, sie werden mit Grün verkauft. Dieses „Grünzeug“ muss keinesfalls entsorgt werden, sondern kann zu einem köstlichen Möhrengrün-Pesto weiterverarbeitet werden. Das Rezept hierzu finden Sie in unserer Rezeptkategorie „Aufstriche und Dips“.