

Rezept

Möhrensuppe mit Bockshornklee

Ein Rezept von Möhrensuppe mit Bockshornklee, am 20.04.2024

Zutaten

250 g Möhren	4 getrocknete Aprikosen
2 EL Rapsöl	1/4 l ungesüßter Möhrensaft
1/2 TL Bockshornkleesamen	Salz
mildes Currypulver	50 g Putenschinken
3-4 EL frisch geriebener Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Möhren waschen, putzen, grob zerteilen und mit den Aprikosen in der Küchenmaschine fein zerkleinern.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Möhren- und Aprikosenstücke dazugeben und einige Min. dünsten. Mit dem Möhrensaft ablöschen, Bockshornkleesamen hinzugeben und mit Salz und 1 Msp. Currypulver würzen. Bei kleiner Hitze ca. 5 Min. kochen lassen.

3. Den Putenschinken in feine Würfel schneiden und mit dem Parmesan unter die Suppe ziehen. Möhrensuppe servieren.