

Rezept

# Magenpflastersuppe

Ein Rezept von Magenpflastersuppe, am 29.09.2023

## Zutaten

**200 g** mehligkochende Kartoffeln

**200 g** Möhren

**1 TL** Sojasauce

Salz

**1-2 TL** Zitronensaft

### Außerdem:

Kartoffelpresse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Kinder | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal, 4 g EW, 16 g KH

## Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in wenig Salzwasser in 30 Min. weich garen.

---

2. Inzwischen die Möhren waschen, schälen und klein schneiden. 350 ml Wasser mit knapp ½ TL Salz zum Kochen bringen. Möhren dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 20 Min. garen.

---

3. Möhren mitsamt Sud fein pürieren. Die Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse in die Suppe drücken. Mit Zitronensaft und Sojasauce abschmecken.