

# Wärmend von innen...



## Würzige, cremige Kartoffel-Karotten-Suppe

### Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten

---

### Schwierigkeit:

normal

---

### Zutaten für 2-4 Personen:

- 9 Karotten
- 11 Kartoffeln
- 2 Stängel Lauch bzw. Porree, wenn's vertragen wird
- 1-2 gelbe Rüben
- 2 Schalotten ODER 1 Zwiebel, wenn's vertragen wird (Salicylat)
- 3 Knoblauchzehen (nach Geschmack auch mehr möglich, aber Achtung: Salicylat)
- Kümmel, Kreuzkümmel, Thymian, Eberraute, Petersilie, Salz und Pfeffer oder andere verträgliche Gewürze
- ca. 100 ml Milch (kann durch Reis- oder Hafermilch, aber NICHT durch Sojamilch ersetzt werden)
- ca. 50 ml Orangensaft (wenn es vertragen wird)
- 2-3 EL Öl zum Braten, z. B. Olivenöl

---

## Zubereitung:



Das Gemüse gründlich waschen. Kartoffeln, Karotten, Rüben, Zwiebel/Schalotten und Knoblauch schälen und in kleine Stücke hacken. Porree in Ringe schneiden.

In einem Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebeln bzw. Schalotten in das Öl geben und auf mittlerer Hitze braten. Nach kurzer Zeit den Knoblauch dazugeben. Beides unter stetem Rühren braten bis die Zwiebeln/Schalotten glasig sind. Knoblauch und Zwiebeln/Schalotten mit ca. 1 l Wasser aufgießen. In das kochende Wasser die gestückelten Kartoffeln, Karotten, Rüben und den zerkleinerten Porree geben. Alles für ca. 25-30 Minuten weich kochen, von der Flamme nehmen und pürieren.

Die pürierte Suppe mit Milch, und wenn es vertragen wird, mit Orangensaft aufgießen. Die Gewürze hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch einmal umrühren und für ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dann servieren und mit frischer Petersilie garnieren.

## Tipp:

Mit selbst gebackenem Brot servieren.



**Guten Appetit!**

**(c) Histamin-Pirat**