

Europa- Kinder Möhrensuppe

Zutaten für die Suppe:

700 g Möhren
1 Knoblauchzehe
2 TL Butter oder Margarine
350 ml Orangensaft
500 ml Gemüsebrühe
3 EL Zitronensaft
Etwas Salz und Pfeffer
3 TL Honig
150 g Crème fraîche

Zutaten für die Europa Einlage:

4 Scheiben Toast (England)
2 EL gesalzene Butter (England)
4 TL Sonnenblumenkerne (Türkei)
2 EL gehackte Petersilie (Deutschland)
2 EL geriebener Parmesan (Italien)

Und so wird es gemacht. Lass dir bei schwierigen Sachen von den Großen helfen.

Zubereitung

1. Vorbereiten

Stelle alle Zutaten abgewogen bereit.

2 Möhrensuppe

Schäle die Möhren, am besten mit einem Sparschäler und schneide sie in etwa 1/2 cm dicke Scheiben. Ziehe die Haut vom Knoblauch ab.

3 Zerlasse die Margarine oder Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze. Gib die Möhrenscheiben und die Knoblauchzehe hinzu und dünste alles bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. Füge nun den Orangensaft und die Brühe hinzu. Lass alles mit Deckel etwa 30 Min. bei schwacher Hitze garen, die Möhren sollen weich sein.

4 Püriere die Möhren mit einem Pürierstab sehr fein, vorsichtig, es kann dabei etwas spritzen. Füge den Zitronensaft hinzu. Schmecke die Suppe mit den Gewürzen und dem Honig ab. Rühre Crème fraîche zum Schluss unter.

5 "Europa-Einlage"

Toaste die Toastbrotsscheiben, bestreiche sie mit der gesalzene Butter und schneide sie in kleine Dreiecke. Serviere die verschiedenen Einlagen zu der Suppe, so kann jeder nach seinem Geschmack die Suppe verfeinern.

Gefunden auf: <https://www.oetker.de/rezepte/r/europa-moehrensuppe-fuer-kinder>