

Leichte Karotten-Suppe (Glutenfrei und Laktosefrei)



Portionen: 2 | Zubereitungszeit: 15 Min. | Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

- 2 Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 2 EL natives Olivenöl
- 750 ml glutenfreie Gemüsebrühe (auf die Kennzeichnung achten)
- 3 Stängel frische glatte Petersilie
- ½ TL gemahlener Koriander
- Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Karotten schälen und grob würfeln. Nun die Fenchelknolle putzen, waschen und fein würfeln. Auch die Zwiebel schälen und klein würfeln.
2. Erhitzen Sie dann das Olivenöl in einem Topf und dünsten darin die Zwiebel 1–2 Minuten glasig an. Dann den Fenchel und die Karottenwürfel hinzugeben und bei großer Hitzezufuhr 3 Minuten lang anbraten.
3. Löschen Sie nun alles mit der Gemüsebrühe ab und lassen die Suppe zugedeckt 10 Minuten lang köcheln. Rühren Sie zwischendurch immer wieder mal um.
4. Pürieren Sie nun mit einem Pürierstab die Suppe schön fein und schmecken diese mit dem Koriander, einer Prise Pfeffer und Meersalz ab.
5. Waschen Sie nun die Petersilie, schütteln sie trocken und zupfen die Blättchen der Stängel.
6. Richten Sie die Suppe in Schüsselchen an und garnieren diese mit der frischen Petersilie.

Dieses tolle Rezept stammt aus unserem Buch *“Schnell Glutenfrei Kochen – Das Kochbuch mit 120 Express Rezepten für eine optimale Ernährung bei Glutenintoleranz“*

