

## Europa-Möhrensuppe für Kinder

### Suppe:

- 700 g Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Margarine oder Butter
- 350 ml Orangensaft
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Zitronensaft
- etwas Salz
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- etwa 3 TL Honig
- 1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche Classic (150 g)

### "Europa-(Länder)Einlage":

- 4 Scheiben Toastbrot (England)
- 2 EL gesalzene Butter (England)
- 1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche Classic (150 g)(Frankreich)
- 4 TL Sonnenblumenkerne (Türkei)
- 2 EL gehackte Petersilie (Deutschland)
- 2 EL geriebener Parmesan (Italien)



etwa 8 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 40 Min.  
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

### Tipp:

- Möchtest du der Suppe einen noch fruchtigeren Geschmack geben, dann rühre 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Natürliches Orangenschalen-Aroma oder Finesse Geriebene Zitronenschale unter.

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

**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.

Pro Portion / Stück: E: 6 g, F: 20 g, Kh: 17 g, kJ: 1.123, kcal: 270