

## Karottencremesuppe

### Zutaten für 2 Portionen

1 Bund junge Karotten  
200 g Kartoffeln  
1 EL Butter  
500 ml Gemüsebrühe  
Salz|Pfeffer, frisch gemahlen  
50 g Crème fraîche  
2 EL Kerbelblättchen, gehackt

Die Karotten putzen, abspülen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Butter zerlassen und die Karotten und Kartoffeln darin andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. garen.

Die Karotten und die Kartoffeln mitsamt der Brühe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Crème fraîche zur heißen, nicht mehr kochenden Suppe geben. Vor dem Servieren mit etwas Kerbel garnieren.

### Leseprobe aus:



### KÖSTLICH ESSEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Anne Iburg  
Trias Verlag  
ISBN: 9783830433170  
156 Seiten, 19,95 EUR



---

Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Reizdarmsyndrom. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

### Gefunden unter:

[http://www.laktonova.de/deutsch/info\\_service/rezpte/karottencremesuppe\\_bei\\_reizdarm.html](http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezpte/karottencremesuppe_bei_reizdarm.html)