



**Parkland-Klinik**

Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie

# Möhrencremesuppe



## Zutaten für 4 Portion

500 g	Möhren
1/2	Gemüsezwiebel
1 Liter	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
20 ml	Öl
	frischer Ingwer
	(nach Belieben)
1	Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer
	frisch gehackte Petersilie

## Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Ingwer putzen und klein schneiden. Die Zwiebel in heißem Öl glasig dünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Lorbeerblatt hinzufügen.
2. Die Möhren und den Ingwer dazu geben und in der Brühe weich kochen. Das Lorbeerblatt herausnehmen und anschließend das Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Die Sahne dazu geben mit Salz, Pfeffer würzen und abschmecken. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen.