

Achim Schätzle, Reitzentrum Nellingen, Nümbrecht

Karotten-Ingwersuppe mit Traubenkernsenf „Kreta“

Für 4 Personen

Zutaten:

500 Gramm Karotten

50 Gramm Ingwer

1 Zwiebel

1 große Kartoffel

1 EL Vitis-Traubenkernsenf „Kreta“

1 TL Pesto Basilikum

1,5 Liter Gemüsebrühe

weißer Pfeffer, Sahne

Zubereitung:

Zwiebeln in Traubenkernöl anschwitzen, die Karotten und Kartoffeln schälen und klein schneiden und zum Anbraten mit dazu geben. Ingwer leicht mitdünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Den Vitis-Traubenkernsenf Kreta einrühren und alles eine knappe Stunde sehr leise köcheln lassen. Mit etwas Traubenkernpesto, Pfeffer weiß und Sahne verfeinern und mit dem Pürierstab gut mixen. Abschmecken und zum Servieren mit frisch gehackten Korianderblättern bestreuen.