

Möhren-Cremesuppe mit Kräuterrahm



Karotten, Rüben oder Möhren – egal wie man sie nennt: Als Suppe schmecken sie immer. Vor allem Kinder mögen ihre feine Süße. Die Cremesuppe ist die Vorspeise für den Gemüse-Flammkuchen dieses Moduls.

! enthält Laktose (Sauerrahm)

€ Kosten pro Kind: bis 1 Euro

Modul 4
Frühling

Zutaten | 12 Kinder

- 1 kg Möhren
- 2 Zwiebeln
- 5 EL Rapsöl
- ½ TL Curry
- 2 Knoblauchzehen
- 1,5 Liter Wasser
- Salz + Pfeffer
- 100 g Sauerrahm
- 1 Bund glatte Petersilie

Küchenwerkzeug

- Gemüsebürste
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- große und kleine Schüssel
- großer Topf mit Deckel
- Kochlöffel
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Pürierstab

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 500 g Möhren
- 1 Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 1 Msp. Curry
- 1 Knoblauchzehe
- 750 ml Wasser
- Salz + Pfeffer
- 50 g Sauerrahm
- ½ Bund glatte Petersilie

(Saisonale) Alternativen

Im Herbst und Winter können Sie die Möhren durch einen Hokkaido-Kürbis austauschen (muss nicht geschält werden). Im Sommer passen Brokkoli, Erbsen oder frische Rote Bete. Diese mit etwas Zitronensaft und Honig verfeinern. Der Petersilienrahm lässt sich durch jedes andere Küchenkraut, wie selbstgezogene Kresse ersetzen.

Möhren-Cremesuppe mit Kräuterrahm



1 Die Möhren abspülen, unter Wasser putzen und anschließend in Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer großen Schüssel sammeln.

2 Die Zwiebeln halbieren und auf die Schnittfläche legen. So können die Kinder die Zwiebelschale zur Wurzel hin abziehen. Die Zwiebeln grob würfeln und zu den Möhren geben.

3 Das Rapsöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Möhren- und Zwiebelstücke zugeben, mit Curry bestäuben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten dünsten.

4 Die Knoblauchzehen schälen, pressen und zum Gemüse in den Topf geben. 1 Minute anschwitzen. Mit Wasser ablöschen, umrühren und leicht salzen. Alles aufkochen und abgedeckt ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

5 Den Sauerrahm glattrühren. Die Petersilie abspülen und trockenschütteln. Die Blätter ab- und kleinzupfen und unter den Sauerrahm rühren.

6 Sobald die Möhren bissfest gegart sind, die Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienrahm zur Suppe servieren.

Tipps & Tricks

Je nach gewünschter Konsistenz der Suppe gegebenenfalls etwas mehr Wasser zufügen. Im Standmixer püriert wird die Suppe besonders fein. Wer es etwas säuerlich mag, fügt zum Schluss noch einen Spritzer Zitronensaft hinzu.

Möhren gibt es nicht nur in orange. Orangene Karotten waren früher sogar die Ausnahme – die farbenfrohe Sortenvielfalt des Wurzelgemüses reicht von weiß über gelb und rot bis zu violett.



Auf der Schnittfläche liegend lassen sich die Zwiebeln leichter schneiden und rollen nicht weg.

Mit einem stabilen Tritthocker können die Kinder abwechselnd selbst umrühren.

Vorsicht: Bei der Zugabe des Wassers entsteht heißer Wasserdampf und es zischt laut.

Beim Pürieren können sich die Kinder abwechseln. Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam. Rahm separat servieren, so kann jedes Kind selbst entscheiden.