



Getrüffelte Karottensuppe

Wenn die Karotten im Kühlschrank den Glanz der Frische verlieren, freuen sie sich auf die Bekanntschaft mit ein paar Tropfen Trüffelöl!

Zutaten für 4 Portionen

4 mittlere bis große Karotten
 1 mehliges Erdapfel
 1 Zwiebel
 1 EL Öl
 1 l Wasser
 1 Lorbeerblatt
 Salz, Pfeffer
 Chilipulver
 Trüffelöl



Zubereitung

1. Die Karotten und den Erdapfel schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und hacken; in einem Topf das Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel hell anrösten.
3. Karotten und Erdapfel zur gerösteten Zwiebel geben und mit Wasser aufgießen. Das Lorbeerblatt begeben und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Das Gemüse ca. 20 Min. lang kochen lassen, bis es weich ist. Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Vor dem Servieren mit ein paar Tropfen Trüffelöl verfeinern.

Das Rezept für die getrüffelte Karottensuppe kommt vom **Hans-Berger-Haus**, das auf Seite 32 vorgestellt wird.



TIPP

Selbst mit dem Grün von Karotten (am besten in Bioqualität) kann man Feines zubereiten: zum Beispiel einen Smoothie. Man nehme je eine Handvoll Karottengrün und Spinatblätter und wäscht beides. Danach trocken schleudern. 2 Orangen und eine Banane schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten im Mixer pürieren und mit 200–300 ml stillem Mineralwasser auffüllen.