



© Reinhard Thraier – pixabay.com

HAFER-CREMESUPPE MIT GEMÜSESTREIFEN

(10 Kinderportionen)

Zutaten:

je 500 bis 600 g gemischtes Gemüse (z. B. Kohlrabi, Lauch, Möhren), 60 g Zwiebel, 40 g Rapsöl, 60 g Hafervollkornschrot (fein), 1,5 l Gemüsebrühe, 150 ml Sahne, Jodsalz, Muskatnuss, Majoran, Pfeffer, ½ Bd. Kräuter, gehackt (z. B. Petersilie oder Schnittlauch)

So wird´s gemacht:

Das Gemüse waschen, putzen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse im Rapsöl anbraten, das Hafervollkornschrot darüber streuen und mit anschwitzen. Die Gemüsebrühe unter Rühren dazu gießen, aufkochen und die Suppe 5 Minuten ausquellen lassen. Die Sahne zugeben und die Suppe mit Salz, Muskatnuss, Majoran abschmecken. Mit der fein gehackten Petersilie oder dem Schnittlauch bestreuen und servieren.