



Karottencremesuppe mit gebratenen Knoblauchgarnelen

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Karotten
- 1 große Zwiebel
- 1 KL Gemüsebrühe ohne Geschmacksverstärker
- 2 EL Ricotta
- 250 g Garnelen (geschält, entdarnt)
- 3 Knoblauchzehen (geschält)
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Rapsöl
- Salz



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, achteln. Karotten waschen, schälen, in Stücke schneiden und gemeinsam mit der Gemüsebrühe und etwas Salz in einen passenden Topf geben.
2. Nun so viel Wasser hinzufügen, dass das Gemüse gerade eben bedeckt ist und zum Kochen bringen. Nach ca. 15 Minuten die Suppe vom Herd nehmen, den Ricotta hinzufügen und mit einem Stabmixer pürieren.
3. Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und gemeinsam mit dem Rapsöl die Garnelen damit marinieren und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Gegen Ende der Garzeit etwas salzen.
4. Die Suppe abschmecken, auf 4 Teller verteilen mit etwas Petersilie verzieren und mit den Garnelen belegen.

Lassen Sie es sich gut schmecken!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at