

Tomatisierte Karottensuppe

www.sojamat.com

Zutaten (für 4 Personen)

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1 Zwiebel
500 g Karotten
1/16 Liter Weißwein
1/4 Liter Sojamilch
1/4 Liter Gemüsefond
2 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
Olivenöl

Zubereitung

Die Zwiebel und Karotten schälen und schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und Karotten darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit der Sojamilch und dem Gemüsefond aufgießen.



Lassen Sie das Ganze nun 1/4 Stunde köcheln. Dann wird die Suppe mit dem Pürierstab sehr gut durchpassiert und angerichtet.