



LAND-LEBEN

Backerbsen  
-pearls

# Immunboostersuppe – Karottensuppe mit Ingwer

In dieser Suppe stecken viele Vitamine, die das Immunsystem der ganzen Familie in der kalten Jahreszeit unterstützen.

## Rezept

**Menge:** 4 Portionen

**Dauer:** 40 Minuten Zubereitungszeit

**Schwierigkeit:** sehr einfach

## Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 300g Karotten
- 2 kleine Kartoffeln
- 20-30g Ingwer, geschält
- 2 EL neutrales Öl
- 1 Liter Gemüsesuppe
- Salz, Pfeffer

## Topping:

- 8EL LAND-LEBEN Backerbsen
- Frühlingszwiebeln und Schnittlauch in Röllchen geschnitten
- 2 EL Sauerrahm

## Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Karotten sowie Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

Ingwer schälen und klein schneiden oder reiben.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln glasig braten.

Karotten, Kartoffeln und Ingwer zugeben und kurz mitrösten.

Mit Gemüsesuppe ablöschen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Sauerrahm zugeben und die Suppe fein pürieren. **ACHTUNG** sobald der Sauerrahm in die Suppe gegeben wurde, sollte die Suppe nicht mehr aufkochen, damit der Rahm nicht ausflockt.

Kurz vor dem Servieren mit **knusprigen LAND-LEBEN Backerbsen**, Frühlingszwiebel- sowie Schnittlauchröllchen garnieren!

**TIPP:** Die Suppe kann ohne Bedenken bereits am Vortag zubereitet und im Kühlschrank gelagert werden.

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)