

KAROTTE SÜSKARTOFFEL SUPPE

Cremig, mild und voller natürlicher Süße

Diese Karotte Süßkartoffel Suppe ist eine sanfte, nährstoffreiche Mahlzeit für Kinder ab 8 Monaten. Die Süße der Karotten und Süßkartoffeln wird durch schonendes Garen betont, während die cremige Konsistenz das Essen erleichtert. Sie ist reich an Beta-Carotin, Ballaststoffen und wichtigen Vitaminen, die das Immunsystem stärken. Dank der einfachen Zubereitung ist sie ideal für den Familienalltag und lässt sich in größeren Mengen kochen und einfrieren. Perfekt für kühle Tage oder als sanftes Mittagsgericht.



Zutaten (2-3 Portionen)

- 300 g Karotten (geschält, in Stückchen)
- 200 g Süßkartoffel (geschält, in Stückchen)
- 500 ml Wasser oder milde Gemüsebrühe (ohne Salz)
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Karotten und Süßkartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden.
2. In einem Topf das Rapsöl erhitzen und das Gemüse kurz andünsten.
3. Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen lassen.
4. Bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten weich garen.
5. Alles fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

6. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.

Tipps zum Rezept

Die Suppe lässt sich gut einfrieren und portionsweise auftauen. Für mehr Cremigkeit kann ein Löffel ungesüßtes Apfelmus untergerührt werden. Achte darauf, die Gemüsebrühe salzfrei zu halten. Mit saisonalem Gemüse variieren, z. B. Pastinake oder Kürbis hinzufügen.

Mehr Infos zur sicheren Beikost einföhrung findest du auf: kindergesundheit-info.de

Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

 [Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mir, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☺