

# Karotten und Rote Paprika Suppe



**Ergibt 4 Portionen**

*Sind sie bereit dieses Rezept zu beschleunigen? Machen sie sich keine Sorgen um das Schälen der Karotten oder das Abziehen der Haut von den gerösteten Paprikas. Das wird weder den Geschmack, noch das Aussehen stören – und es nimmt uns den Küchenstress.*

- 1 Zwiebel, gehackt
- 6 Karotten, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
- 2 rote Paprika
- 2 Tassen Soja-Milch
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Balsamico-Essig
- ½ TL Salz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Geben sie die Zwiebeln und die Karotten in eine Topf mit dem Wasser oder der Brühe und kochen sie sie zugedeckt auf mittlerer Hitze bis die Karotten mit einer Gabel leicht angestochen werden können:



Rösten sie die Paprika über einer offenen Gasflamme oder direkt unter einem Griller bis die Haut komplett geschwärzt ist. Geben sie sie zugedeckt in eine Schüssel und lassen sie sie 15 Minuten stehen. Ziehen sie die verbrannte Haut mit den Fingern ab, schneiden sie die Paprika in zwei Hälften und entkernen sie sie.



Mixen sie die Karottenmischung und die Paprika in einem Mixer in mehreren kleinen Portionen.



Geben sie bei jeder Portion etwas Soja-Milch dazu um eine bessere Mischung zu erreichen. Geben sie alles zurück in den Topf und geben sie nun Zitronensaft, Essig, Salz und schwarzen Pfeffer dazu. Kochen sie die Suppe kurz auf.

**Pro Portion:**

- Kalorien: 124
- Fett: 2.3 g
- gesättigte Fette: 0.4 g
- Kalorien aus Fett: 16.9%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 5.8 g
- Kohlehydrate: 21.9 g
- Zucker: 11.2 g
- Ballaststoffe: 4.9 g
- Natrium: 418 mg
- Kalzium: 190 mg
- Eisen: 1.9 mg
- Vitamin C: 102.8 mg
- Beta-Karotin: 8274 mcg
- Vitamin E: 3.5 mg

Quelle: *Eat Right, Live Longer* by Neal D. Barnard, M.D.; recipe by Jennifer Raymond M.S., R.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/carrot-and-red-pepper-soup>