



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760
hallo@chriskochtüte.de
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Schnelle Möhrensuppe mit Fetakäse, Couscous und Walnüssen

Bitte das Rezept einmal komplett durchlesen. Und leg dir schon mal einen Öl, Salz, Pfeffer, einen Stabmixer bzw. eine Gabel, eine Schneidebrett, ein Messer, eine kleine Schüssel sowie einen mittleren Topf mit Deckel bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 30 min gibt's schon Essen!

Die Enden der **Möhren** entfernen, die Möhren schälen und in dünne Ringe schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem mittleren Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhren ca. 3-4 Min andünsten. Ab und zu rühren, damit der Knoblauch nicht braun wird. Dann alles mit **Gemüsebrühe** (ca. 350ml für die 1-Portionen-Tüte, 700ml für die 2-Portionen-Tüte) ablöschen. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und 10 Minuten mit Deckel drauf köcheln lassen.

Derweil den **Couscous** mit einer Prise Salz in eine kleine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen (50ml für eine Portion, 90ml für zwei Portionen). Couscous abgedeckt 10 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen. Grob hacken. **Walnuskerne** ebenfalls grob hacken. **Feta** würfeln.

Gut die Hälfte des Fetas in die Suppe geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren bzw. mit einer Gabel zerdrücken. Falls bei den Möhren zu viel Wasser verdunstet ist, einfach etwas kochendes Wasser nachschütten und nochmal pürieren, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Suppe mit Salz, Pfeffer und 1-2 EL **Zitronensaft** abschmecken. Möhrensuppe portionsweise in tiefe Teller füllen, mit Couscous und restlichem, zerbröckeltem Feta in der Mitte der Suppe anrichten und mit den gehackten Walnüssen und der Petersilie bestreuen. Das war's schon! Du hast lecker Suppe gemacht.

Genieß Deinen Feierabend!

Chris

Ich würde mich freuen von dir zu hören. facebook.com/chriskochtuete oder schreib unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich bekommst dein Geld zurück oder eine



Besuch mich auf mir an hallo@chriskochtuete.de. Mal leid. Komm zu mir an den Stand und du aktuelle Tüte kostenlos.