

## Karotten-Suppe mit Popcorn aus dem Thermomix®



© Karottensuppe mit Popcorn - Rezepte mit Herz

🕒 25 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

### Wir lieben Mixen

Leserin Sandra hat uns dieses tolle Suppenrezept geschickt, mit dem sie ganz besondere Erinnerungen verbindet:

*"Die Suppe verbindet mich immer mit unserem Silvesterurlaub in der Steiermark- leider muss dieser heuer ausfallen;(. Habe die Suppe zu Hause nachgekocht und die Zutaten punktgenau getroffen. Das Originalrezept hat mir der Küchenchef ( sind mittlerweile befreundet) nämlich verraten. Seitdem ist die Suppe immer ein Highlight, wenn wir Gäste haben. Mit Popcorn die Lieblingssuppe von Kindern und mit Garnelen Sterne-verdächtig bei den Erwachsenen."*

Habt ihr auch ein so tolles Rezept, das ihr gerne im Thermomix zubereiten möchtet?

Dann schickt uns euer Rezept mit dem Stichwort "Wir lieben Mixen" an:  
rezeptemithertz@konstanzemedia.de

Wir freuen uns auf eure Einsendungen!

## Zutaten-Einkaufsliste

- |                          |              |                                |
|--------------------------|--------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>     | Zwiebel                        |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>     | Knoblauchzehe                  |
| <input type="checkbox"/> | <b>20 g</b>  | Butter                         |
| <input type="checkbox"/> | <b>500 g</b> | Kartoffeln (geputzt gewogen)   |
| <input type="checkbox"/> | <b>100 g</b> | Möhren                         |
| <input type="checkbox"/> | <b>750 g</b> | Wasser                         |
| <input type="checkbox"/> | <b>2 TL</b>  | Gemüse- oder Hühnerbrühepulver |
| <input type="checkbox"/> | <b>1 EL</b>  | Öl                             |
| <input type="checkbox"/> | <b>2 EL</b>  | Popcornmais                    |
| <input type="checkbox"/> |              | Salz                           |
| <input type="checkbox"/> |              | Currypulver                    |
| <input type="checkbox"/> | <b>200 g</b> | Sahne                          |
| <input type="checkbox"/> |              | weißer Pfeffer                 |

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in groben Stücken in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. An den Seiten herunterschieben, Butter zugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 2 andünsten.
2. Kartoffeln und Möhren waschen, putzen, schälen, in grobe Stücke schneiden und in den Mixtopf zugeben. Alles 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Wasser und Brühepulver hinzugeben und alles 15–20 Min./100 °C/Stufe 2 kochen.
3. Inzwischen Öl in einem Topf erhitzen. Popcornmais darin abgedeckt auf mittlerer Stufe aufpoppen lassen, dabei gelegentlich am Topf rütteln, damit das Popcorn nicht anbrennt. Mit etwas Salz und nach Belieben mit Curry würzen und abkühlen lassen.
4. Sahne zur Suppe in den Mixtopf gießen und Suppe weitere 5 Min./100 °C/Stufe 2 kochen, danach 15 Sek. aufsteigend pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und ca. 1 gehäuften EL Curry abschmecken und zusammen mit dem Popcorn servieren.

Tipp: Zu dieser Vorspeisensuppe schmecken gebratene Garnelen sehr gut!

## Nährwertangaben

ca. 340 kcal, 7 g E, 26 g F, 32 g KH

---

Kocht ihr auch unsere Heft-Rezept gerne nach?



Dann besucht uns doch einfach mal auf [Instagram](#) unter [@rezeptemithertz\\_magazin](#) und zeigt uns eure nachgekochten Rezepte mit dem Hashtag [#wirliebenmischen](#)

Wir sehen uns!