

## Schwedische Sommersuppe aus dem Thermomix®



© Schwedische Sommersuppe - Rezepte mit Herz



45 Min.



leicht



4 Portionen

### Ein echter Familien-Liebling - besonders lecker mit dem Spiegelei!

Diese leckere Suppe ist ein echter Klassiker von Oma Christa und schmeckt Groß&&Klein:)

Das Rezept ist aus unserer Rezeptsammlung **Preiswerte Woche im Juni!** Dort findet ihr viele weitere Rezept-Ideen und Tipps für cleveres mixen und sparen – schaut am besten gleich mal rein! Dort findet ihr viele weitere schnelle & preiswerte Rezepte für jeden Tag – maximal 2,50 € pro Portion!



### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	große Möhren (ca. 180 g)
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	<b>30 g</b>	Butter
<input type="checkbox"/>	<b>500 g</b>	Kartoffeln
<input type="checkbox"/>	<b>30 g</b>	Mehl
<input type="checkbox"/>	<b>1 EL</b>	Gemüsebrühpulver oder - paste
<input type="checkbox"/>	<b>1000 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	grüne Bohnen, TK
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	Erbsen, TK oder frisch
<input type="checkbox"/>	<b>3</b>	Eier
<input type="checkbox"/>	<b>etwas</b>	Öl
<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	Saure Sahne
<input type="checkbox"/>		Salz und Pfeffer
<input type="checkbox"/>		klein geschnittene Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung

1. Möhren schälen und in Stücken in den Mixtopf geben. 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern, umfüllen.
2. Zwiebel abziehen und in den Mixtopf geben. 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Butter zufügen und 2,5 Min./120 °C (TM 31®: Varoma)/Stufe 1 dünsten.
3. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. In den Mixtopf geben, 2,5 Min./120 °C (TM 31®: Varoma)/Stufe 1 dünsten. Mit Mehl bestäuben, 1 Min./100°C/Linkslauf/Rührstufe anschwitzen.
4. Wasser, Gemüsebrühpulver, Möhren und Bohnen zugeben, einmal mit dem Spatel am Boden lang, dann 17 Min./100 °C/ Linkslauf/Stufe 0,5 garen.
5. Erbsen zugeben, 5 Min./100 °C/Linkslauf/Rührstufe kochen.
6. Derweil in einer Pfanne mit etwas Öl 3 Spiegeleier von beiden Seiten braten, danach in Streifen schneiden.
7. Saure Sahne in den Mixtopf geben und mit dem Spatel unterrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Ei-Streifen untermischen. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

Wichtig beim TM 31®: 800 g Wasser verwenden, es kocht sonst eventuell über.

## Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 410 kcal - 15 g E - 24 g F - 36 g KH