



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Kochrezepte

Karottensuppe

Havuç Çorbası



3 Karotten
1 kleine Zwiebel
3 EL Mehl
5 EL Öl
1 Glas Milch
3 Gläser Wasser
2 Dessertlöffel Salz
1 TL Pfeffer

- # Karotten und Zwiebel schälen und in ein paar Teile teilen und mit 3 Gläser Wasser in einem Schnellkochtopf 10 Minuten kochen.
- # Die gekochten Karotten und Zwiebeln samt der Flüssigkeit in einer Küchenmaschine zu einem Püree verarbeiten.
- # In einen Topf Öl erhitzen und Mehl hinzugeben und ein paar Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
- # Sobald die Farbe des Mehls sich ändert die pürierte Masse hinzugeben und zum Kochen bringen.
- # Warme Milch und warmes Wasser hineinschütten und unter umrühren weitere 5 Minuten kochen.
- # Zuletzt Salz und Pfeffer einstreuen und vom Herd nehmen.
- # Warm servieren.

Tipp: Auf Wunsch kann in diese Suppe noch eine Kartoffel hinzugegeben werden.