

Høstsuppe med gulrot og eple

Glutenfri og laktosefri (til 4–5 elever)

Dette er en kjempegod og varmende suppe laget av norske høstråvarer. Siden vi bruker en potet i suppen, gjør stivelsen i poteten at suppen blir tykk og kremet helt av seg selv – helt uten melk, fløte eller hvetemel!

Ingredienser

- 4–5 store gulrøtter
- 1 middels stor potet
- 1/2 syrlig eple
- 1 liten gul løk
- 1 ss matolje (til steking)
- 1 ts tørket, malt ingefær
- 1/2 ts paprikapulver
- 8 dl vann
- 2 terninger glutenfri grønnsaksbuljong
- Litt salt og pepper
- En liten neve gresskarkjerner



Slik gjør du:

1. Forberede grønnsakene: Skrell gulrøttene og kutt dem i tynne skiver. Skrell poteten og eplet, og kutt dem i små terninger. (*Tips: Jo mindre biter dere kutter, jo raskere koker suppen ferdig!*). Rens løken og hakk den i små biter.

2. Frese i kjelen: Sett kokeplata på middels varme. Ha oljen i kjelen. Ha i den hakkede løken, ingefæren og paprikapulveret. Rør rundt med en tresleiv i 2 minutter til løken har blitt blank og det lukter godt.

3. Koke suppen: Ha gulrotskivene, potetbitene og eplebitene oppi kjelen sammen med løken. Hell over 8 dl vann og slipp oppi de 2 buljongterningene. Sett på lokk og skru opp varmen til det koker. La suppen småkoke under lokk i 12–15 minutter til gulrøttene er helt myke.

4. Mose suppen glatt: Ta kjelen helt av kokeplata før dere begynner! Bruk en stavmikser nede i kjelen. Hold stavmikseren helt under overflaten så det ikke spruter. Kjør til suppen er helt glatt og kremet.

5. Smake til og riste frø: Sett kjelen tilbake på ettervarmen. Smak på suppen med en ren skje (trengs det litt salt eller pepper?). Mens suppen holder seg varm, rister dere gresskarkjernene i en tørr stekepanne på middels varme til de begynner "å poppe". Legg de ristede gresskarkjernene på en liten skål. Plassér den midt på bordet med en t-skje i.

6. Servering: Sett suppekjelen på et ildfast gryteunderlag midt på bordet. Sett suppeøsen i kjelen. Øs suppen opp i skåler og strø ristede gresskarkjerner på toppen.

God appetitt!