

Efterårssuppe (2 personer)

1 porre
2 pastinakker
4 gulerødder
2 kviste frisk timian
1 terning hønsebouillon
½ liter kogende vand
1 ds. hele/hakkede flåede tomater
1 ds. Røde Kidneybønner
1 dl. fløde fx 9 %
1 rød peberfrugt i tern
1 dl. 5 % Fraiche (syrnet mælk)

1. Grønsagerne renses/skrælles og skæres i mindre stykker og kom dem i en gryde sammen med timiankviste.
2. Hæld ½ kogende vand over grønsagerne eller så grønsagerne er dækket.
3. Bring gryden i kog og tilsæt bouillonterningen.
4. Lad grønsagerne koge i ca.10 minutter og tag timiankvistene op.
5. Tilsæt tomater og fløde og rør rundt.
6. De Røde Kidneybønner kommer i en sigte/dørslag, bruses over med koldt vand og tilsættes sammen med fløden.
7. Tag gryden af komfuret og blend suppen med en stavblender.
8. Tilsæt evt. lidt mere vand til passende konsistens. Varm suppen kort igennem.
9. Smag til med lidt salt, friskkværnet peber og pynt med peberfrugt og Fraiche.

Opskrift: Diætist Helle Kromann