



#### Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

einfach

#### Zutaten für 4 Portionen:

2 EL	Butter
1 TL	Maisstärke
1 l	Gemüsesuppe
6 EL	Kren
1 Prise	Salz
1 Prise	Kümmel
2	Knoblauchzehen
200 ml	Schlagobers
2 EL	Crème fraîche
4 Scheiben	Schwarzbrot
1 Prise	Kräutersalz

#### Mein persönlicher Tipp

• Die Suppe schmeckt am zweiten Tag noch intensiver. • Einen mehligem Erdapfel mitkochen und pürieren, dann wird die Suppe noch dicker und cremiger. • Eine besondere Note erhält die Suppe durch 100 ml Wein oder Most. • Immer frisch gerissenen Kren verwenden, da er sonst braun wird und schnell an Aroma verliert. • Die Krenwurzel lässt sich im Kühlschrank gut lagern.:

#### Elisabeth Heidegger

Referentin für Ernährung in St. Pölten,  
LK NÖ

## Krensuppe

### Zubereitung

Butter in einem Topf schmelzen, die gut einrühren, erhitzen und mit der Suppe oder Brühe aufgießen. Die Krenwurzel säubern, mit einem Sparschäler dünn schälen und mit einer Reibe fein reiben. Den Kren in die Suppe geben und ca. 10 bis 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Schwarzbrotstücken würfelig schneiden und in einer beschichteten Pfanne knusprig anrösten und mit Kräutersalz gut würzen. Knoblauchzehen schälen und in die Suppe pressen. Das Schlagobers und das Crème fraîche in die Suppe geben und mit dem Stabmixer oder im Aufsatz der Küchenmaschine einige Minuten gut cremig mixen. Mit Schwarzbrot-Croutons und frisch gehackten Kräutern bestreut servieren.