



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	Creme fraiche
4 Scheiben	Schwarzbröt
1 Prise	Kräutersalz

Mein persönlicher Tipp

- Die Suppe schmeckt am zweiten Tag noch intensiver.
- Einen mehligen 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



Foto: Heidegger/LK Niederösterreich - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Butter in einem Topf schmelzen, die gut einröhren, erhitzen und mit der Suppe oder Brühe aufgießen. Die Krenwurzel säubern, mit einem Sparschäler dünn schälen und mit einer Reibe fein reißen. Den Kren in die Suppe geben und ca. 10 bis 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Schwarzbrotscheiben 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 Creme fraiche in die Suppe geben und mit dem Stabmixer oder im Aufsatz der Küchenmaschine einige Minuten gut cremig mixen. Mit Schwarzbröt-CROUTONS und frisch gehackten Kräutern bestreut servieren.



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesförderungsrahmen
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

