



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 150 g Erdäpfel
- 100 g Karotten
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Lauch
- 1 l Gemüsesuppe
- 1 Prise Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Kümmelpulver
- Bohnenkraut
- Majoran
- Petersilie, gehackt
- Gänseblümchen
- 1 EL Öl

Mein persönlicher Tipp

Ein Paar Frankfurter in feine Scheiben schneiden, in die heiße Suppe geben und noch ca. 5 Minuten am Herd ziehen lassen.:

Helga Hetzeneder

Seminarbäuerin im Bezirk Ried

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Was unseren
Kindern schmeckt*

Erdäpfel-Gemüse-Cremesuppe

Zubereitung

- Erdäpfel schälen, Wurzelgemüse schälen und alles in kleine Würfel schneiden oder raspeln.
- Gemüsesfond in einem Topf zum Kochen bringen.
- Das vorbereitete Gemüse dazugeben und weichkochen (dauert je nach Größe der Gemüsestücke 10 bis 20 Minuten).
- Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und pürieren (sollte die Suppe zu dick sein, noch mit etwas Gemüsesfond verdünnen).
- Vor dem Servieren mit frisch gehackten Kräutern und essbaren Blüten bestreuen und evtl mit 1 EL Distel-, Walnuss- oder Leinöl abrunden.
- Die Suppe je nach persönlichen Vorlieben mit 1/8 l Sauerrahm, Obers, Sauermilch, Joghurt oder „Eckerlschmelzkäse“ verfeinern.

Zusatzinfo

- Wer gerne mal eine blau-lila Erdäpfelsuppe möchte, verwendet einfach bunte Erdäpfel wie z.B. Violetta, Blauer Schwede etc.