

**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.
- Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen.
- Das vorbereitete Gemüse dazugeben und weichkochen (dauert je nach Größe der Gemüestücke 10 bis 20 Minuten).
- Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und pürieren (sollte die Suppe zu dick sein, noch mit etwas Gemüsefond 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.