

#### 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

## Erdäpfel-Gemüse-Cremesuppe



Foto: LK OÖ/Romana Schneider - Nicht zur freien Verwendung

#### 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 Gemüsestücke 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, Sauer Milch, Joghurt oder „Eckersmelzkäse“ verfeinern.

#### Zusatzinfo

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

#### Quellen:



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen  
traditionell & saisonal

Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Was unseren Kindern  
schmeckt*



lk Bäuerinnen  
Österreich

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  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investieren Europa in  
die ländlichen Gebiete.

