



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

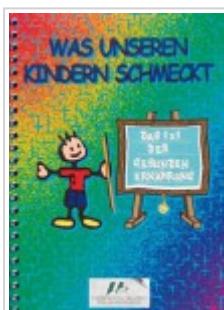
Zubereitung

- 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 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.

Quellen:



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
Landwirtschafts- und
Ressort für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden



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
Landwirtschafts- und
Ressourcenraum:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

