

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Mangold
1 Stk. gelbe Zwiebel
40 EL Butter
2 Stk. Knoblauchzehen
1 Msp. Kümmel
500 ml Gemüsesuppe
250 ml Obers
Salz
Pfeffer, gemahlen
Creme fraiche

Mein persönlicher Tipp

Mangold schmeckt leicht nussig und würziger als Spinat, kann aber für dieselben Rezepte verwendet werden.



Friederike Schmitl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

Mangoldsuppe



Foto: Friederike Schmitl - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Mangold putzen, waschen, mit einer Küchenrolle trocknen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein blättern.
- Butter in einer Kasserolle schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.
- Mangold beifügen und kurz mitdünsten, mit Gemüsefond und Obers auffüllen und 15 min. bei mittlerer Hitze kochen.
- Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
- Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Creme fraiche anrichten.

Hinweis: Mangold gehört botanisch gesehen zu den Rüben. Verwendet werden allerdings die Blätter und Stiele und nicht die Knollen. Heimische Ware ist bis in den Herbst hinein erhältlich.

Quellen:



Friederike Schmitl: *Privatrezept*

Ländliches Fortbildungszentrum LFI

SEMINAR
BÄUER
INNEN