



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

1 Stange	Lauch
200 g	Karotten
150 g	Knollensellerie
40 g	Butter
40 g	Haferflocken
1000 ml	Wasser
	Pfeffer
	Salz
	Muskat, gerieben
125 ml	Milch
	Petersilie

Mein persönlicher Tipp

Getreidesuppen lassen sich mit einem Ei gut aufwerten und sind wohltuende Suppen für Magen und Darm.



Monika Schachner

Seminarbäuerin aus St. Stefan ob Leoben



Quellen:



Seminarbäuerinnen Steiermark:

Haferflockensuppe mit Gemüse



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Vom Lauch die grünen Blattenden abschneiden, Lauch wenn nötig waschen und in feine Ringe schneiden, Karotten und Sellerie schälen und fein blättrig schneiden.
- Butter in einem Suppentopf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anrösten.
- Die Haferflocken dazu geben und kurz mitrösten, mit Wasser aufgießen und ca. 15 Minuten mit den Gewürzen köcheln lassen.
- Zum Schluss mit Milch aufgießen und würzig abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren.



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

— Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

— LE 14-20
Zentrale für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesförderfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

