



KNOLLENPOWER-SUPPE

1 STD. 20 MIN.
AKTIV

1 STD. 20 MIN.
GESAMT

232 KCAL
PRO PERSON

① vegetarisch, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 25 g, Eiweiss: 6 g pro Person

① Fabian Zbinden

DAS BRAUCHTS FÜR 6 PERSONEN

Suppe

1 EL	Rapsöl
2	Zwiebeln, gehackt
1 ½ EL	getrockneter Thymian
300 g	Wirz, in feinen Streifen
300 g	Pastinaken, in Würfeln
1	rohe Rande, in Würfeln
1	Lauch, in Ringen
250 g	Rüebli, in Würfeln
300 g	fest kochende Kartoffeln, in Würfeln
2 Liter	Wasser
80 g	Aufstrich Tomaten und Peperoni
½ TL	Honig
1 ½ TL	getrocknete Petersilie
1 TL	getrockneter Oregano
1 TL	Fenchelsamen
½ TL	Kümmel
4 TL	Salz
½ TL	Pfeffer, schwarz, gemahlen

Anrichten und Garnitur

1 EL	Aufstrich Tomaten und Peperoni
4 TL	Rapsöl

UND SO WIRDS GEMACHT

Suppe

Öl in einer grossen Pfanne erwärmen, Zwiebel und Thymian andämpfen. 2/3 des Gemüses begeben, kurz mitdämpfen. Wasser dazugießen, Tomaten-Peperoni-Aufstrich, Honig, Petersilie, Oregano, Fenchelsamen und Kümmel begeben. Suppe würzen, aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. kochen, bis das Gemüse weich ist. Suppe mit Stabmixer pürieren, restliches Gemüse begeben, bei kleiner Hitze weitere 25-30 Min. köcheln, bis das restliche Gemüse bissfest ist.

Anrichten und Garnitur

Suppe anrichten, mit Tomaten-Peperoni-Aufstrich und Öl garnieren.

GUT ZU WISSEN



Tipp:

Zur Garnitur getrocknete Kichererbsen, eingeweicht, separat kochen und diese am Schluss über die Suppe streuen.



Dazu passt:

Crème Fraîche, mit wenig Bio-Zitronenschale verrührt, Kernenbrot.



Tipp:

Je nach Saison können die Zutaten ausgetauscht werden: z.B. im Winter Grünkohl oder andere Kohl-Art statt Wirz verwenden sowie Kerbelrüse statt Pastinake verwenden.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/15871/