Unser Rezept

DER WOCHE

STAUDENSELLERIE SUPPE

MIT KARTOFFELN

ZUTATEN

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel, gewürfelt

4 Knoblauchzehen

1 Bund Staudensellerie

400 gr Kartoffeln

5 Tassen Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt
1 Teelöffel Salz
½ Teelöffel Pfeffer
1/8 – 1/2 Teelöffel Cayenne

¼ Tasse Dill
½ Tasse Petersilie
½ Becher saure Sahne oder Naturjoghurt oder vegane Sahne

ZUBEREITUNG

Das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel unter gelegentlichem Rühren zugeben und ca. 5 Minuten dünsten.

Während dessen Knoblauch, Sellerie und Kartoffeln grob hacken. Dann den Knoblauch hinzufügen und 1 – 2 Minuten umrühren. Sellerie, Kartoffeln, Brühe, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer hinzugeben.

Die Flüssigkeit sollte das Gemüse gerade bedecken. Zugedeckt zum Kochen bringen, und auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, Hitze ausschalten, Lorbeerblatt entfernen und Kräuter dazugeben. Mit einem Tauchpürierstab alles pürieren, bis die Suppe seidig glatt wird
.
Die Sahne in die Suppe einrühren und in Tellern mit frischem Brot servieren.

Fertig!

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de