

Rezept

Grüne Suppe mit Sauerteig-Croûtons

Ein Rezept von Grüne Suppe mit Sauerteig-Croûtons, am 24.06.2026

Zutaten

Für die Suppe:

8	Bärlauchblätter	1 Stängel	Liebstöckel
1	große mehligkochende Kartoffel	1	Zwiebel
1 Stück	Kurkuma (1 cm lang)	½	Bio-Zitrone
1 EL	Olivenöl	1 l	Gemüsebrühe
	Meersalz		Pfeffer
3	Lorbeerblätter	200 g	Sahne
1 Msp.	frisch geriebene Muskatnuss	½ Beet	Kresse

Für die Croûtons:

3 Scheiben	Sauerteigbrot	1 Zweig	Thymian
1	Knoblauchzehe	2 EL	Olivenöl
	Meersalz		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für die Suppe Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter und Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Liebstöckel waschen und trocken schütteln. Kartoffel, Zwiebel und Kurkuma schälen und würfeln. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Kartoffel, Zwiebel und Kurkuma darin glasig dünsten. Spinat, geschnittene Kräuter und Bärlauch zufügen und ca. 3 Min. mitdünsten. Brühe und 250 ml Wasser zugießen und aufkochen. Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Zitronenschale und Liebstöckel zugeben und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
3. Danach die Sahne einrühren und alles ca. 5 Min. weiterkochen lassen. Die Suppe dann mit einem Pürierstab fein mixen. Mit Zitronensaft, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Croûtons inzwischen das Brot in 1 cm große Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin rundum goldgelb rösten. Leicht salzen, Thymian und Knoblauch zugeben und ca. 1 Min. mitrösten. Die Croûtons auf Küchenpapier abkühlen lassen.

6. Die Suppe in vier vorgewärmte Schalen verteilen. Die Kresse vom Beet schneiden und daraufstreuen. Mit den Croûtons servieren.