

Rezept

Kräutergrüne Frühlingsuppe

Ein Rezept von Kräutergrüne Frühlingsuppe, am 28.06.2026

Zutaten

600 g Kohlrabi	150 g junge Möhren
6 Frühlingszwiebeln	2 EL Butter
100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)	800 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne	Salz
Pfeffer	1 großer Bund Frühlingskräuter (z. B. Borretsch, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Liebstöckel)
2 EL frisch gepresster Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen, zarte Blättchen abbrausen und zur Seite legen, die Möhren schälen. Kohlrabi und Möhren in 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, den weißen Teil in dicke, den grünen in dünne Ringe schneiden.
2. Die Butter in einem Suppentopf zerlassen, weiße Zwiebelringe, Möhren und Kohlrabi darin andünsten. Mit dem Wein ablöschen, Brühe und die Hälfte der Sahne dazugießen. Salzen, pfeffern und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25-30 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und mit den Kohlrabiblättchen fein schneiden, grobe Stiele eventuell entfernen. Beides mit 2-3 EL Sahne und dem Zitronensaft mit einem Stabmixer pürieren. Die übrige Sahne steif schlagen.
4. Die Hälfte des Kräuterpürees unter die Suppe rühren, alles mit dem Stabmixer schaumig aufmixen. Die Suppe auf Tellern verteilen. Das übrige Kräuterpüree unter die Sahne heben und auf der Suppe verteilen, mit den grünen Zwiebelringen bestreuen.