

Rezept

Petersilienwurzel-Süppchen

Ein Rezept von Petersilienwurzel-Süppchen, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Schalotten	250 g Petersilienwurzeln
100 g Kartoffeln	2 EL Olivenöl
250 ml Apfelsaft	700 ml Gemüsebrühe
1 - 2 Lorbeerblätter	1 Bio-Zitrone
100 ml Milch	200 g Sahne
frisch gemahlener grüner oder weißer Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
Cayenne	2 TL geröstetes Haselnussöl
Zimtpulver oder frisch geriebene Muskatnuss zum Bestäuben	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und grob würfeln. Die Petersilien wurzeln schälen und in gleichmäßig große Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und etwas kleiner würfeln.
2. Schalotten im Öl glasig andünsten, die Petersilienwurzeln dazugeben und 2 Min. unter Rühren mitdünsten. Mit dem Apfelsaft ablöschen. Die Hälfte der Brühe dazugießen und aufkochen. Lorbeer und Kartoffeln dazugeben und alles zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, Saft auspressen.
3. Die Lorbeerblätter entfernen, die Milch und die Hälfte der Sahne dazugeben und die Suppe fein pürieren. Soviel Brühe unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Die Suppe erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit der Zitronenschale, einigen Spritzern Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat und Cayenne pikant abschmecken. In vorgewärmte Schalen füllen.
5. Die restliche Sahne mit dem Haselnussöl mischen, leicht salzen und pfeffern und schaumig aufmixen. Sahne auf die Suppen löffeln und mit ein wenig Zimt oder Muskat bestäuben.