

Rezept

Schwarzwurzel-Cremesuppe

Ein Rezept von Schwarzwurzel-Cremesuppe, am 15.12.2025

Zutaten

1/4 l Milch	500 g Schwarzwurzeln
200 g mehligkochende Kartoffeln	1 Lorbeerblatt
300-400 ml Gemüsebrühe	2-3 TL Zitronensaft
Vanillesalz	schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	Cayennepfeffer
100 g Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Die Milch mit 1/4 l Wasser im Suppentopf mischen. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen (Einweghandschuhe verwenden!), in Stücke schneiden und sofort in die Milch legen. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und mit dem Lorbeerblatt zu den Schwarzwurzeln geben. Die Flüssigkeit aufkochen und die Gemüse zugedeckt in etwa 25 Min. weich kochen.
2. Das Lorbeerblatt entfernen und das Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren, dabei so viel Brühe zugeben, dass die Suppe cremig-leicht ist. Mit Zitronensaft, Vanillesalz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen.
3. Die Sahne schlagen und unter die Suppe rühren. Die Suppe auf Suppenschalen verteilen.