

Rezept

Schwarzwurzelcremesuppe mit Walnüssen

Ein Rezept von Schwarzwurzelcremesuppe mit Walnüssen, am 09.06.2026

Zutaten

Saft von 4 Zitronen	600 g Schwarzwurzeln
1 Zwiebel	2 EL Butter
1 l Gemüsebrühe	4 EL Walnusskerne (knapp 50 g)
500 ml Milch	4 EL Crème fraîche
Salz	Pfeffer
1 Prise geriebene Muskatnuss	1 Prise Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Zwei Drittel des Zitronensaftes in einer Schüssel mit 1 l Wasser mischen. Schwarzwurzeln schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke sofort ins Zitronenwasser legen, damit sie nicht verfärben.

2. Die Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Schwarzwurzeln zugeben, kurz mitdünsten, Gemüsebrühe angießen. Alles aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln weich sind.

3. Walnusskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Topf von der Kochstelle nehmen. Milch und Crème fraîche zugeben und alles fein pürieren. Die Suppe nochmals erhitzen, mit dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie je 1 Prise Muskat und Zucker abschmecken. Mit den Walnüssen servieren.