Rezept

Wohltu-Suppe mit Schwarzwurzeln

Ein Rezept von Wohltu-Suppe mit Schwarzwurzeln, am 14.06.2025

Zutaten

6 EL	Zitronensaft
1	kleine Zwiebel
	½ l Gemüsebrühe (Instant)
2 EL	Crème fraîche
	Pfeffer
	Zucker
300 g	Schwarzwurzeln
1 EL	Butter
	¼ l Milch
	Salz
	Muskatnuss
2 EL	gehackte Walnusskerne

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. 4 EL Zitronensaft mit Wasser mischen. Die Schwarzwurzeln waschen, schälen (mit Haushaltshandschuhen) und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Diese sofort ins Zitronenwasser legen. Die Zwiebel schälen und würfeln.

2. Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Schwarzwurzeln kurz mitdünsten, die Brühe angießen und alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln weich sind.

3. Mit Milch und Crème fraîche fein pürieren. Erhitzen, mit restlichem Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie je 1 Prise Muskat und Zucker abschmecken. Mit den Walnüssen bestreuen.