

Gesundheitstreff EULE



Rustikale Gemüsesuppe

Zutaten:

1 Stange Lauch
2 Möhren
1 Stück Sellerie
5-6 Kartoffeln
2 Zwiebeln

1-2 Teel. Kräutersalz

1 Lorbeerblatt

1 l Wasser oder Gemüsebrühe

Nach Geschmack kann man das Gemüse variieren, z.B. zusätzlich Rosenkohl

Für die Einlage:

50 g Butter oder Öl

50 g Grünkernmehl

5 EL Sahne (oder Pflanzenmilch, oder Wasser)

2 MS Delikata

2 MS Muskatblüte

Zubereitung:

Gemüse zerkleinern, in einen großen Topf geben und mit der Flüssigkeit auffüllen incl. Lorbeerblatt. Ca. 15-20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, Deckel möglichst nicht öffnen.

Für die Einlage die Butter mit der Flüssigkeit und Gewürzen erwärmen, das Grünkernmehl dazugeben und den Teig schnell „abbrennen“. Wenn er sich leicht vom Topf löst, ist er fertig.

Sobald das Gemüse in der Suppe gar ist, Lorbeerblatt entfernen den Brandteig einrühren und Suppe kräftig abschmecken.

Am nächsten Tag aufgewärmt schmeckt sie noch besser.