

Wurzelsuppe

306

Typ: Suppe

Quelle: Brigitte 2004, 23. 196

Bemerkungen:

Zutaten: 250 g Petersilienwurzeln
200 g Möhren
1 Kartoffel
1 Knoblauchzehe,
1 Lauchzwiebel,
2 EL Butter,
1 L Rinderbrühe,
150 g Comté (französischer Bergkäse),
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer;
1 Roggenbrötchen;
1/2 Bund Schnittlauch

Rezept: Petersilienwurzeln, Möhren und Kartoffel abspülen, schälen und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, Lauchzwiebel putzen und beides klein schneiden.

Vorbereitete Zutaten in 1 EL Butter andünsten. Die Brühe zugeben und im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten kochen. Den Käse grob raffeln, in die Suppe geben und unter Rühren so lange erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Brötchen in Scheiben und in der restlichen Butter rösten. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, mit einer Küchenschere in Röllchen schneiden und über die Suppe streuen. Die gerösteten Brötchenscheiben dazu servieren.

Dieses Rezept ist für 4 Portionen berechnet und enthält pro Portion: Eiweiß: 12 g. Fett: 15 g, Kohlenhydrate: 15 g, ca. 250 Kilokalorien, 1035 Kilojoule

Fertig in 50 Minuten