

Schwarzwurzelsuppe

Zutaten | 4 Portionen

750 g	Schwarzwurzeln
2 EL	Essig
2 EL	Butter
1	Kartoffel, mehligkochend
750 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Schlagsahne
	Salz
	Muskatnuss
1 Handvoll	Rucola oder Schnittlauch für die Garnitur

Zubereitungszeit: 45 Min.

- Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Damit die Hände nicht fleckig werden Gummihandschuhe anziehen. Anschließend schälen und klein schneiden. Eine ungeschälte Wurzel beiseite legen.
- Die Schwarzwurzelstücke in Essigwasser legen, damit sie nicht braun werden.
- Butter im Topf erhitzen, Schwarzwurzeln andünsten.
- Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und zugeben.
- Gemüsebrühe zufügen, aufkochen, zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln.
- Sahne zufügen und alles im Mixer fein pürieren
- Suppe mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Restliche Schwarzwurzel schälen und in dünnen Scheiben in die Suppe hobeln.
- Suppe auf Tellern oder in der Terrine anrichten und mit Rucola oder Schnittlauch garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
77 kcal	5,3 g	11,4 g	1,2 g	37 mg