

Stärkt von innen: Grün-weiße Petersiliencremesuppe



Kräftigende Suppen tun gut...

Cremige Suppen aus frischem Wurzelgemüse tun uns gut, machen satt und sind kostengünstig. Ich koche gleich etwas mehr ein und fülle die Suppen heiß in saubere Gläser ab. Dann habe ich einen Vorrat und schnell eine Basis für Menüs oder als Soßengrundlage für Nudeln, Gemüse oder Fleisch.

Das Besondere an der heutigen Rezeptur ist das Zusammenspiel von Petersiliengrün und seiner Wurzel. Auch farblich ein harmonisches Spiel.

Hier unsere heutige Rezeptur für die kräftigende „Grün-weiße Petersiliencremesuppe“:

Zutaten

Für 6-8 Personen:

- 500 g Petersilienwurzeln
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, klein gewürfelt

- 1 Liter Gemüse- oder Geflügelfond
- 100 ml Sahne
- 100 ml Weißwein
- 25 g Butter
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- Etwas Muskatnuss
- 1 EL Meerrettich
- 1 Bund Petersilie
- Zum Servieren: fein geschnittene Petersilie, etwas Kräuteröl

Zubereitung

Die Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit 2 EL Öl rührend 3 Minuten anrösten. Dann die Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzugeben und ebenfalls kurz anrösten.

Mit dem Weißwein ablöschen und 3 Minuten einkochen. Anschließend mit dem Gemüse- oder Geflügelfond auffüllen und den Deckel aufsetzen. 20 Minuten weichkochen und danach fein mixen.

Die Sahne, den Meerrettich und die Butter hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Bund Petersilie grob schneiden und mit ca. 250 ml der Suppe fein mixen.

Zum Anrichten die helle Suppe in tiefe Teller verteilen. Dann etwas von der grünen Petersiliensuppe darauf verteilen. Mit geschnittener Petersilie und Kräuteröl servieren.

Tipp: Dazu schmeckt nussiges Brot