



GEMÜSECREMESUPPE MIT SCHWARZBROTWÜRFEL

DEFTIGE RESTEVERWERTUNG

Zutaten (für 4 Personen):

100 g Suppengemüse
300 ml Wasser
16 g Zwiebel
4 ml Öl
4 g Maisstärke
8 g Basilikum frisch
4 g Salz
4 g Pfeffer
80 ml Schlagobers

40 g Schwarzbrot

Zubereitung, ca. 15 Min.:

Das Suppengemüse und die Zwiebel in Würfel schneiden. In einen Topf Öl erhitzen und das Gemüse mit der Zwiebel darin kurz anbraten. Mit Wasser aufgießen und würzen. Die Suppe köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Die Suppe mit dem Pürierstab kräftig durchmischen. Maisstärke mit kaltem Wasser glatt rühren und Suppe damit binden. Mit Schlagobers verfeinern bis eine sämige Flüssigkeit entsteht.

Das Schwarzbrot in Würfel schneiden und gemeinsam mit etwas Öl in einer Pfanne anrösten. Die Suppe am Schluss mit etwas Basilikum und den Schwarzbrotwürfel garnieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Um zu viel Verschwendung zu vermeiden, wird das Suppengemüse nicht geschält. Das Gemüse einfach gründlich waschen und samt Schale in den Suppentopf. Auch in der Schale stecken wichtige Vitamine und Aromen.

Info:

Auch Erdäpfel müssen nicht immer geschält werden. Frische Erdäpfel eignen sich hier am besten.

