



REZEPT DER WOCHE

MAIRÜBCHEN-SUPPE

Zutaten

1 Bund Mairübchen
150g Kartoffeln
2 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Wasser
250ml (Soja) Sahne
Salz und Pfeffer
Kräuter
Kürbiskernöl

Zubereitung

Rübchen von Stängeln und Blättern befreien, die Knolle schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und genauso würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Rübchen und Kartoffeln bei mittlerer Hitze anbraten, gelegentlich umrühren. Sobald sie leicht bräunen, Knoblauch hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer würzen, Wasser angießen, bis das Gemüse fast bedeckt ist. Zugedeckt 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse fast weich ist.

Sahne einrühren, 5–8 Minuten weiterköcheln. Suppe pürieren und abschmecken.

Mit Kräutern und Kürbiskernöl servieren.



Philipp und Birgit Flörke GbR - Speicherstr. 8, 17153 Grischow

www.grischower-gartengemuese.com