



Rucolacremesuppe

Zutaten: 4 Portionen

150 g Rucola
1 EL Rapsöl
40 g Haferflocken
800 ml Gemüsesuppe
60 g Zwiebel
50 g Karotten
50 g Sellerie
20 g Sauerrahm
Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Zwiebel und Gemüse klein würfelig schneiden, in etwas Öl anschwitzen, Haferflocken zugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 10 min leicht köcheln lassen, dann den Rucola beifügen und aufkochen lassen. Mit dem Stabmixer pürieren und mit etwas verquirltem Sauerrahm und den Gewürzen abschmecken.

TIPP

Die Suppenbasis lässt sich gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Den Rucola erst frisch beifügen und die Suppe nach Rezept fertig stellen. Auch andere Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder junge frisch gepflückte Blätter der Brennnessel eignen sich gut für diese schmackhafte gesunde Suppe.



Rucolacremesuppe

Zutaten: 4 Portionen

150 g Rucola
1 EL Rapsöl
40 g Haferflocken
800 ml Gemüsesuppe
60 g Zwiebel
50 g Karotten
50 g Sellerie
20 g Sauerrahm
Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Zwiebel und Gemüse klein würfelig schneiden, in etwas Öl anschwitzen, Haferflocken zugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 10 min leicht köcheln lassen, dann den Rucola beifügen und aufkochen lassen. Mit dem Stabmixer pürieren und mit etwas verquirltem Sauerrahm und den Gewürzen abschmecken.

TIPP

Die Suppenbasis lässt sich gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Den Rucola erst frisch beifügen und die Suppe nach Rezept fertig stellen. Auch andere Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder junge frisch gepflückte Blätter der Brennnessel eignen sich gut für diese schmackhafte gesunde Suppe.