



# Cremiger Suppentraum



Baden-Württemberg  
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

## LEBENSMITTELRETTER-REZEPT

### ZUTATEN für 4 Personen:

- » 1 große Zwiebel
- » 200 g Kartoffeln
- » 500 g Gemüse nach Wahl und Saison
- » 1 EL Rapsöl
- » 1,5 l Gemüsebrühe
- » 200 g Schlagsahne, saure Sahne oder Frischkäse
- » 1 EL Essig oder Zitronensaft
- » Salz, Pfeffer
- » Kräuter und Gewürze nach Wahl

### VARIATION:

Suppeneinlage aus Brotresten  
(z. B. Brot, Brötchen, Brezel, Toast)

### TIPPS:

- » Statt frischem Gemüse kann auch gekochtes Gemüse vom Vortag oder Tiefkühlgemüse verwendet werden.
- » Nach Zugabe des Milchprodukts sollte die Suppe nicht mehr kochen, da diese sonst gerinnt.

### ZUBEREITUNG & AUFWAND:



- » Zwiebel und Kartoffeln schälen und klein würfeln. Gemüse schälen und klein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zuerst Zwiebeln, dann Kartoffeln und Gemüse andünsten.
- » Mit Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren.
- » Sahne, saure Sahne oder Frischkäse einrühren.
- » Essig oder Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern ergänzen.
- » Nach Bedarf für die Suppeneinlage: Brot, Brötchen o.ä. in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel in die Pfanne geben, mit Gewürzen und Kräutern verfeinern und zu Croutons leicht rösten.