



Lebensmittelretter-Rezept

Cremiger Suppentraum



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 200 g Kartoffeln
- 500 g Gemüse nach Wahl und Saison
- 1 EL Öl
- 1,5 l Brühe
- 200 g Sahne, 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)

Zubereitung und Aufwand

- Zwiebel, Kartoffeln und Gemüse schälen und klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zuerst Zwiebeln, dann Kartoffeln und Gemüse andünsten.
- Mit Brühe aufgießen, 20 Minuten köcheln lassen und anschließend 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.

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.