

VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Sellerie Karotten Suppe mit Kresse

250g Knollensellerie

2 Möhren

das Grün einer Lauchstange

1 Kästchen Gartenkresse

1EL Butter

1EI Mehl/Speisestärke

1l Gemüsebrühe

250g Sahne

Salz, weißer Pfeffer

1. Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Möhre und Lauch putzen und in feine Scheiben schneiden,
3. die Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin etwa 1Minute farblos andünsten,
4. das Mehl zum Abbinden hinzugeben (Mehlschwitze) und anschließend mit der Gemüsebrühe auffüllen,
5. das Ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse bissfest ist,
6. die Sahne hinzufügen und weitere 3 Minuten einkochen lassen,
7. in der Zwischenzeit die Kresse schneiden und waschen, kurz vor dem servieren unter die Suppe heben und sofort servieren.

GUTEN APPETIT WÜNSCHT DIE HOFKISTE!