



Steirische Kren-Suppe

mit Geselchtem und Crostini



20-30min



2 Personen

Diese cremige Suppe mit Crostini ist ein echtes Steirisches Original. Der frische Kren spielt dabei die Hauptrolle und seine leichte Schärfe passt perfekt zu dem knusprigen Geselchten. Kren war übrigens schon in der Antike bekannt und diente im Mittelalter als Heilpflanze, denn die Wurzel ist entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem. Es gibt doch nichts schöneres, als es sich mit einer wär...

Was du von uns bekommst

- frischer Schnittlauch
- Aufbackbaguette ¹
- Kartoffelnetz
- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Crème fraîche ⁷
- frischer Kren
- Geselchtes

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipps

Wir haben es gut gemeint mit den Mengen: Aber keine Angst, mögliche Reste lassen sich am nächsten Tag aufwärmen.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 735.0kcal, Fett 33.2g, Eiweiß 29.1g, Kohlenhydrate 75.2g



1. Gemüse vorbereiten

Zwiebel, **Knoblauch** und die **Kartoffeln** schälen. **Zwiebel** und **Knoblauch** fein hacken, die **Kartoffeln** in ca. 1cm kleine Stücke schneiden. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen.



4. Geselchtes braten

Eine mittlere Pfanne mit 1EL Öl hoch erhitzen und **Geselchtes** darin ca. 2-3Min. knusprig anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen.



2. Suppe zubereiten

In einem großen Topf die **Zwiebel** und den **Knoblauch** in 1TL Butter bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit 700ml Wasser ablöschen und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. Die **Kartoffelwürfel** dazugeben und die **Suppe** ca. 12-15Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Crostini zubereiten

Brotscheiben im Backrohr ca. 3-4Min. goldgelb backen. Dann aus dem Backrohr nehmen, mit der **Hälfte der Crème fraîche** bestreichen und **Schnittlauch** darüber streuen. **Kren** schälen und fein reiben.



3. Geselchtes vorbereiten

Währenddessen **Geselchtes** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Das **Baguette** in ca. 1cm dünne, schräge Scheiben schneiden.



6. Suppe fertigstellen

Nach Geschmack **1-2TL frischgeriebenen Kren** und übrige **Crème fraîche** in die Suppe rühren, dann mit dem Stabmixer pürieren. **Suppe** in Schalen verteilen, **Geselchtes** darauf geben und mit evtl. übrigem **Schnittlauch** garnieren. Die **Suppe** mit den **Schnittlauch-Crostinis** servieren.