

Heilkräuter Cremesuppe

Ein Rezept von Harald Pollak, Pollak's Wirtshaus - Der Retzbacherhof.



Heilkräuter Cremesuppe © Niederösterreichische Wirtshauskultur

Infos

Frühlingsgericht

 00:45 h  Leicht

Merkmale

- Vegan

Zubereitung

- Für die Gemüsebrühe verschiedene Gemüseabschnitte verwenden – Karotten, gelbe Rüben, Radieschen, Rettich, frische Kräuter. Daraus eine Suppe kochen.
- Zwischenzeitlich die Zwiebeln anbraten. Wenn diese glasig sind, kann der Hummus ergänzt werden. Dieser gibt nicht nur eine geschmackvolle Note, sondern ist zugleich auch Bindemittel.

Pesto

- Rapsöl mit gewaschener Vogelmiere und Soda in einem Mixbecher pürieren. So kann sich das knackig erbsige Aroma der Vogelmiere so richtig entfalten und das

Zutaten

250 g Vogelmiere
1/8 l Sodawasser
1/8 l Rapsöl
1 Stk. klein würfelig geschnittener
Zwiebel
3 EL Hummus
1/2 l Gemüsesuppe klar
1/4 l Hafermilch
Gemüse
Salz, Pfeffer

Zutaten für 4 Portionen

CO2 des Sodawassers sorgt für eine schöne Farbgebung.

Fertigstellung

- Gemüsesuppe in das Hummus-Zwiebel-Gemisch sieben. Durchkochen lassen und danach mit Hafermilch aufgießen.
- Die Mischung erneut pürieren, salzen und pfeffern. Je nach Geschmack mit dem Vogelmiere-Pesto verfeinern.

Eine Videoanleitung zum Rezept finden Sie hier.

Profi-Tipp

Tipp vom Profi zur Gemüsesuppe: Einen Kräutertee „zweckentfremden“. Beutel öffnen und zum Wasser mit dem Gemüse geben und wie bei einem Tee auskochen lassen. Das gibt dem Gemüsesud Kraft und Geschmack.