

## **Gemüsecremesuppe mit Frankfurter Kräutern und grüne Bohnen**

### **Zutaten für 10 Personen**

- 0,5 kg Champignons, frisch, in Würfel
- 0,5 kg Kohlrabi, frisch in Würfel
- 0,5 kg Lauch weiss, in Würfeln
- 0,5 kg Sellerie, in Würfeln
- 1,0 kg Karotten, in Würfeln
- 0,5 kg Butter
- 20 g Mehl, Typ 405
- 1,5 l Gemüsebrühe, fertig gekocht
  - Pfeffer weiss gemahlen
  - Muskat, frisch gerieben
- 0,2 l Sahne, 30 %
- 10 g Frankfurter Kräuter, geschnitten
- 50 g Bohnen, grün, gekocht, geschnitten
  - Kerbel, Zweige (Garnitur)

### **Zubereitung**

1. Die Gemüsewürfel in Butter anschwitzen, mit dem Mehl bestäuben und gut unterrühren, mit der Gemüsebrühe ablöschen, dann mit dem Rest der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
2. Mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, aufkochen und mit der Sahne legieren.
3. Die geschnittenen Frankfurter Kräutern und grüne Bohnen unterheben und kurz mit ziehen lassen.
4. Die Gemüsecremesuppe servieren und mit einem frischen Kerbelzweig garnieren.



### **Weitere Serviertipps**

- Mit gerösteten Mandel oder Nussblättchen
- Mit gebratenen Hähnchen oder Fischwürfeln
- Mit Tomaten oder rote Betewürfel
- Die Kräuter der Saison austauschen.



### **Küchentipp**

- Champignons nicht in viel Wasser waschen, mit einem Tuch abreiben oder unter fließendem Wasser säubern.
- Eignet sich gut um Gemüsereste zu verarbeiten (Wirtschaftlichkeit)



### **Tipp zur Gartechnik**

- Die Gemüsebrühe kann am Vortag gekocht werden.

### **Diät-Eignung**

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Pfeffer, Lauch und Schnittlauch)
- Reduktionskost (ohne Mehl, Butter und Sahne)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Mehl, Butter und Sahne)
- Diabettes mellitus
- Purinarme Kost
- Vegetarische Kostformen

### **Eigene Notizen**

