Cremige Petersilienwurzel-Porree-Suppe

mit Kräuterbutter-Baguette und gerösteten Kürbiskernen

Öfter mal ein Süppchen! Dazu noch aus regionalen, saisonalen Produkten. Diese Vorgaben hat unsere Rezeptkreation dazu inspiriert, ein leckeres und cremiges Mahl zusammenzustellen. Uns hat es sehr gemundet und euch? Postet doch einfach eure Kreation von diesem Rezept auf Facebook.

30 min. *Stufe 2*

Porree

Petersilienwurzeln

Kartoffel

Knoblauch

Kürbiskerne

Steinofenbaguette

Schnittlauch/ Kerbel/ Petersilie

Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box	2P	4P
Porree	1	2
Petersilienwurzeln	2	4
Kartoffel	1	2
Knoblauch (solo)	⅛	¼
Kürbiskerne 15)	20 g	40 g
Steinofenbaguette 1)	1	2
Schnittlauch/Kerbel/Petersilie	10 g	20 g
Crème fraîche 7)	75 g	150 g

Gut im Haus zu haben		
Gemüsebrühe	800 ml	1200 ml
Olivenöl	1 EL	2 EL
Salz, Pfeffer	nach Geschmack	nach Geschmack
Senf	½ TL	1 TL
Butter	15 g	30 g

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene
1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person
Kalorien: 658 kcal
Kohlenhydrate: 78 g,
Fett: 27 g, Eiweiß: 20 g
Ballaststoffe: 11 g

1

2

3

5

1 **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur erreichen kann. **Porree** gründlich waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. **Petersilienwurzeln** und **Kartoffeln** waschen, schälen und grob hacken. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. Heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.

2 **Olivenöl** in einem großen Topf erwärmen. **Porree** und **Knoblauch** zugeben und ca. 6 Min. weich schmoren. **Petersilienwurzeln** und **Kartoffel** zugeben und ca. 8 weitere Min. schmoren lassen. Nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

3 Mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und ca. 10-12 weitere Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

4 **Kürbiskerne** in einer Pfanne rösten, bis sie duften, dann beiseitestellen. **Steinofenbaguette** nach Packungsangabe aufbacken.

5 Für die Kräuterbutter: **Schnittlauch**, **Kerbel** und **Petersilie** fein hacken. Anschließend in einer kleinen Schüssel mit etwas **Salz**, **Pfeffer**, **Senf** und der zimmerwarmen **Butter** vermengen.

6 **Steinofenbaguette** nach Garzeit vorsichtig in Scheiben schneiden und mit der **Kräuterbutter** bestreichen, dann erneut in den Ofen geben und kurz knusprig backen.

7 Suppe nach Garzeit von der Herdplatte ziehen und mithilfe eines Pürierstabs zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten (bei Bedarf etwas Wasser zufügen). **Crème fraîche** einrühren, erneut mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und bei schwacher Hitze kurz durchwärmen.

8 Suppe in Schüsseln verteilen, mit **Kürbiskernen** bestreuen und mit etwas Kräuterbutter-Baguette genießen.