



Saisonrezept März

Rüebli, Karotten, Möhren...

Karotten gibt es in verschiedensten Formen und Farben. Je dunkler die Farbe umso mehr Beta Carotin ist enthalten. Sie zählen neben den Tomaten zum beliebtesten Gemüse der Welt.

Dies bestimmt auch da sie sehr vielseitig einsetzbar sind, ob als Salat, Suppe, Hauptgang bis zum Dessert. Zum Beispiel die bekannte Aargauer Rüebliorte setzt auf den süssen Geschmack des Wurzelgemüse.

Karotten sind Frisch- und Lagergemüse und daher das ganze Jahr über erhältlich. Probieren Sie die leckere Suppen Kreation auf der Innenseite.



Rüebli-Haselnuss-Suppe



Zutaten Suppe

- 3 EL Haselnüsse, geschält, gemahlen
- 1/2 EL Butter
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 200 g Rüebli, in Scheiben geschnitten
- 2.5 dl Gemüsebouillon
- 1/2 TL Zucker
- Salz, Pfeffer, Zimt, Nelkenpulver
- 2 EL Crème fraîche

Zutaten Haselnuss-Croûton

- 1 – 2 Scheiben Ruchbrot
- 1 – 2 EL Butter



1 Person



30 min



einfach

Zubereitung

1. Für die Suppe Haselnüsse ohne Fett rösten. 1 ½ Esslöffel davon herausnehmen, beiseite stellen. Butter, Zwiebeln und Rüebli in die Pfanne geben, andämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, Zucker beifügen, würzen, zugedeckt 20 – 25 Minuten köcheln.
2. Für das Haselnuss-Croûton Brötscheibe beidseitig in der Butter goldbraun rösten, geröstete Haselnüsse daraufstreuen.
3. Suppe pürieren, Crème fraîche darunterrühren, abschmecken. In einer vorgewärmten Suppentasse anrichten. Croûton dazuservieren.

Mehr Infos und Rezepte

Dieses Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Kulinarische Tipps, Wissenswertes über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter www.swissmilk.ch



swissmilk.ch/rezepte
Mehr als 7000 Gratis-Rezepte.