

Sauerampfer-Suppe



Dieses Rezept stammt von eatsmarter.de

Zutaten

3 Möhren
3 El Butter
4 El Mehl
1 l Gemüsebrühe
1 Bund Sauerampfer
8 Eier hart gekocht
150g Schmand
Salz
Pfeffer
Frische Kräuter nach Wahl

Der Gewöhnliche Sauerampfer (*Rumex acetosa*), eine Ampfer-Art aus der Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*), ist eine heimische Wildstaude, die in der Natur vorwiegend auf frischen und feuchten sauren Standorten wächst. Sie gehört im Frühjahr zum ersten Grün im Garten. Sauerampfer-Blätter schmecken charakteristisch säuerlich und enthalten neben Oxalsäure auch Vitamin C und Eisen.

Dauer der Zubereitung: 10 Minuten

Dauer des Garens: 20 Minuten

Gesamtdauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zubereitung

Als erstes die Karotten schälen, längs vierteln und in kleine Scheiben schneiden. Danach die Butter in einem Topf erhitzen, Karotte darin dünsten, Mehl unterrühren und kurz anschwitzen. Gemüsebrühe langsam unterrühren -Aufkochen lassen und zur Seite stellen.

Nun die Eier hart kochen und den Sauerampfer putzen, waschen und in Streifen schneiden. Sobald die Eier fertig sind, diese schälen in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Suppenteller verteilen.

Jetzt den Sauerampfer in die beiseite gestellte Suppe geben, einmal aufkochen lassen und den Schmand hineinrühren und mit Kräutern und Gewürzen und abschmecken.

Nun die Suppe über die Eier in die Teller füllen - fertig.

Du hast ein leckeres Rezept und möchtest es teilen? Schreib uns gerne an.