



MURTALER KRAFTSUPPE

Zutaten (für fünf Personen):

1EL Öl, 1 Stk. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
1 Dose steirische Käferbohnen oder 10 dag getrocknete Käferbohnen (am Vortag einweichen!)
1 TL Tomatenmark, 1 KL Apfelessig, Gemüsefond zum Aufgießen
20 dag Karotten, 10 dag Wurzelpetersilie, 10 dag Sellerie, 10 dag Pastinaken,
10 dag Lauch, 1 Löffel Leinsamen geschrotet, 1 Bd. Petersiliengrün,
evtl. 1 Stk. Kartoffel, 1 Mokkalöffel Flohsamen(mehl), Salz,
Thymian, Majoran, Borretsch, Liebstöckl, Pfeffer,
zum Binden: 1 B. Creme fraîche



ZUBEREITUNG

- Zwiebeln in Öl glasig anlaufen lassen, Knoblauch zugeben
- Bohnen aus der Dose gut abschwemmen, (eingeweichte Bohnen ebenfalls), zufügen, mit Tomatenmark, Apfelessig und Gemüsefond verrühren
- In feine Streifen geschnittenes Wurzelwerk und Leinsamen beimengen, würzen
- Köcheln lassen
- Creme fraîche mit Flohsamen(mehl) und kaltem Wasser glatt rühren, Suppe binden
- Mit frisch gehackter Petersilie garniert servieren

TIPP: Sehr vielfältig abwandelbar z.B. je nach Belieben mit Gemüse der Saison und/oder feingehacktem Schinken



Wer sind die „Teamplayer“ für die Murtaler Kraftsuppe?

- Die **steirische Käferbohne** -
ein ausgezeichneter Eiweißlieferant
Ballaststoffspender
reich an Mineralstoffen und Vitamin B
- **Leinsamen**
regen die Darmtätigkeit an
- **Wurzelgemüse** aus Fohnsdorf und Umgebung
reich an Ballast- und Mineralstoffen

