



MURTALER KRAFTSUPPE

Zutaten für 5 Portionen:

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

- Rüsten
- 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 und mit frisch gehackter Petersilie garniert servieren

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