REZEPT · 6 PORTIONEN

Kartoffelsuppe | Bärlauch-Pesto | Backerbsen

RAUSCH
familienwerkstatt.de · esswerkstatt.de · kaufRausch.store

Kartoffelsuppe

ZUTATEN

30 ml	Sonnenblumenöl
600 g	Kartoffeln
100 g	Zwiebeln
100 g	Knollensellerie
100 g	Karotten
100 g	Lauch
	Rosmarin
	Majoran
50 ml	Weißweinessig
	Rau(s)ch Salz◆
	Pfeffer
	Muskat
	Backerbsen als Garnitur

ZUBEREITUNG

Das Gemüse vorbereiten, alles schälen und in circa 2cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln in etwas Sonnenblumenöl anbraten und mit dem Essig ablöschen. Jetzt das restliche Gemüse, die Kräuter und die Gewürze zugeben und mit circa zwei Liter Wasser auffüllen. Die Suppe bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Durch eine Passiermühle drehen und nochmals würzen.

Bärlauch-Pesto

ZUTATEN

100 g	Bärlauch, gewaschen
40 g	Sonnenblumen- und Kürbiskerne
40 g	Bergkäse
250 ml	Sonnenblumenkernöl
	Rau(s)ch Salz◆ und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten (außer den Gewürzen) in einen Mixer geben und grob pürieren. Vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken, bis die gewünschte Würze erreicht ist.

NOTIZEN