

R e z e p t e

Mangoldsuppe mit Speckwürfeln

KATEGORIE: Vorspeisen, Suppen



ZUTATEN

100 g Zwiebeln, in Würfeln
100 g Kartoffeln, geschält, in Würfeln
400 g Mangold, in Streifen
300 ml Gemüsebrühe
300 ml Milch
100 g Sahne
1 EL Olivenöl, nativ
1–2 EL Zitronensaft oder
3–4 EL Weißwein
200 g Speck, in Würfeln
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chili
1 Knoblauchzehe, fein gehackt

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauchzehe in Olivenöl anschwitzen. Kartoffeln zugeben und mitdünsten. Mangold zu den Kartoffeln geben. Mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen und 15–20 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, einem Hauch Chili, Sahne und Zitronensaft oder Weißwein abschmecken. Speckwürfel anbraten und über die Suppe streuen.



Lieferservice ökol. Erzeugnisse

tel 05295 930 321

fax 05295 930 322

E-Mail: loe.sandbote@t-online.de

Onlineshop: www.lieferservice-naturkost.de