

Brennsuppe

Zutaten für 1 Portion:

4 TL Dinkelvollkornmehl
1 EL Rapsöl
2 Schalotten, fein geschnitten
500ml Liter Gemüfefond
4 EL klein gewürfeltes Gemüse (Karotten, Petersilienwurzel,...)
3 Lauchzwiebeln, geschnitten
etwas Chili, fein geschnitten
2 EL Stangensellerie, fein geschnitten
etwas frische Kräuter (Schnittlauch, Majoran), gehackt
1 TL Kräutersalz zum Abschmecken

Zubereitung:

Dinkelmehl ohne Öl in einem Topf auf niedriger Stufe langsam anrösten.

In einer Pfanne Schalotten mit Rapsöl erhitzen.

Dinkelmehl mit Gemüsebrühe vorsichtig ablöschen. Auskochen lassen.

Lauchzwiebeln und Gemüse zu Schalotten geben. Chili dazugeben. Sellerie dazu geben.

Wenn Brühe eindickt, das Gemüse dazuführen.

Zum Schluss frische Kräuter hinzugeben und Herd ausschalten.

Tipp: Falls Sie übrige Salzkartoffeln haben, diese kleinschneiden und zur Suppe geben.