

Petersilienwurzel-Süppchen

Zutaten für 1 Person:

1	kleine Zwiebel
150 g	Petersilienwurzel
1	Kartoffel (ca. 80 g)
1 TL	Rapsöl
250 ml	Gemüsebrühe
1,5 EL	Frischkäse fettreduziert
1 TL	Petersilie frisch
½ TL	Salz
1 Prise	Pfeffer, Muskatnuss gemahlen
	Optional Vollkornbrot

Zubereitung:

- 🌱 Schalotte schälen und fein würfeln.
- 🌱 Petersilienwurzel und Kartoffel ebenfalls schälen und würfeln.
- 🌱 In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin kurz anbraten.
- 🌱 Petersilienwurzel und Kartoffeln zugeben.
- 🌱 Alles mit Brühe ablöschen und ca. weitere 10 min kochen, bis die Kartoffeln und Wurzeln weich sind.
- 🌱 In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und fein hacken.
- 🌱 Die Suppe pürieren und den Frischkäse untermengen.
- 🌱 Mit der Petersilie und den restlichen Gewürzen abschmecken.

Nachhaltig und spannend:

Die Petersilienwurzel ist sowohl super in ihrer CO₂-Bilanz als auch schmackhaft und gesund. Sie ist leicht verdaulich und enthält eine Menge an Vitamin C und B-Vitaminen. Ihr Name deutet bereits auf die Verwandtschaft zur geläufigen Petersilie hin, doch sind dies zwei unterschiedliche Gewächse.

Die Blätter der Petersilienwurzel lassen sich ähnlich wie Petersilie ebenfalls verwenden und spenden uns mit ihrem satten Grün dabei jede Menge an sekundären Pflanzenstoff. Gleichzeitig ist es natürlich besonders nachhaltig, das Gemüse komplett zu nutzen.