



Frühlingszwiebelsuppe mit Petersilie

Zutaten: 4 Portionen

100 g Frühlingszwiebeln
 Knoblauch
 1 EL Rapsöl
 800 ml Gemüsesuppe
 35 g Hafermark
 Salz, Pfeffer
 30 g Petersilie
 3 EL Obers

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln und Knoblauch in Rapsöl anschwitzen, mit der Gemüsesuppe aufgießen und 10 Minuten durchkochen lassen. Hafermark zugeben und mit Gewürzen abschmecken und fein pürieren. Mit gehackter Petersilie bestreuen und kurz vor dem Servieren mit Obers verfeinern.



Die Suppe kann auch mit Frühlingskräutern (z.B. Brennnessel, Spitzwegerich, Quendel, Löwenzahn, ...) zubereitet werden.



Die Suppe kann auch mit Frühlingskräutern (z.B. Brennnessel, Spitzwegerich, Quendel, Löwenzahn, ...) zubereitet werden.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at



Gesundes



Frühlingszwiebelsuppe mit Petersilie

Zutaten: 4 Portionen

100 g Frühlingszwiebeln
 Knoblauch
 1 EL Rapsöl
 800 ml Gemüsesuppe
 35 g Hafermark
 Salz, Pfeffer
 30 g Petersilie
 3 EL Obers

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln und Knoblauch in Rapsöl anschwitzen, mit der Gemüsesuppe aufgießen und 10 Minuten durchkochen lassen. Hafermark zugeben und mit Gewürzen abschmecken und fein pürieren. Mit gehackter Petersilie bestreuen und kurz vor dem Servieren mit Obers verfeinern.



Die Suppe kann auch mit Frühlingskräutern (z.B. Brennnessel, Spitzwegerich, Quendel, Löwenzahn, ...) zubereitet werden.



Die Suppe kann auch mit Frühlingskräutern (z.B. Brennnessel, Spitzwegerich, Quendel, Löwenzahn, ...) zubereitet werden.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at



Gesundes