

Foto: Colourbox (Beispielfoto)



Krensuppe

Krensuppe bringt ein bisschen Schärfe in den Winter. Kren ist gesund und soll unter anderem gegen Schnupfen helfen. Für die Krensuppe sollte man die Schale von der Krenwurze gut entfernen und auch grüne Stellen ausschneiden. Denn sonst könnte der Kren in der Suppe bitter schmecken. Das Rezept für die Krensuppe kennt Kräuterexpertin Eunika Grahofer aus Waidhofen/ Thaya aus ihrer Kindheit.

Zutaten:

1 mittelgroße Zwiebel
1 EL milder Apfelessig
½ TL Zitronensaft
3 mittelgroße, mehligke Erdäpfel
1 L Gemüsesuppe
40g frisch geriebener Kren
2 – 3 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Lorbeerblatt, etwas Butter oder Öl

Zubereitung:

Die Zwiebel und die Erdäpfel schälen und kleinwürfelig schneiden. In einem Kochtopf etwas Butter oder Öl erhitzen und die Zwiebelstücke darin leicht anschwitzen, dann die Kartoffelstücke dazugeben und mit Essig ablöschen.

Dann mit Suppe aufgießen, würzen, das Lorbeerblatt hinzugeben und nun für 20 bis 25 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Erdäpfel weich sind.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

In der Zwischenzeit die Krenwurzel gut schälen und fein reiben. Nach dem Reiben sofort ein wenig Zitronensaft über den Kren träufeln, damit der Kren nicht braun wird und die Suppe nicht bitter.

Den Topf vom Herd nehmen, etwas auskühlen lassen und mit dem Sauerrahm pürieren. Lorbeerblatt vorher aus der Suppe nehmen.

Danach den Kren hinzugeben, noch einmal pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss noch einmal abschmecken.

Wichtig ist dabei, dass der Kren nicht in die kochende Suppe gegeben wird, bei zu starker Hitze kann er bitter werden.

Mahlzeit!