

# Spaghetti rot, weiß, grün

## Zutaten :

Zutaten für 2 Portionen

- 2 gr. Karotten, 2 mittlere Zucchini, 2 Schwarzwurzeln
- Saft einer halben Zitrone
- frische Kräuter (z.B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie)
- Butter oder Öl zum Braten

## Zubereitung :

Gemüse waschen, putzen und mit einem Messer oder Kartoffelschälmesser in lange dünne Streifen schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin 3-5 Minuten dünsten. Mit den Kräutern würzen.

# Schwarzwurzelcremsuppe mit Schwarzwurzelchips

## Zutaten :

Für 4 Personen

Suppe:

- 250 g Schwarzwurzeln, in Scheiben geschnitten
- 5 g Butter
- 50 g Zwiebel, gewürfelt
- 1 TL Hirse, fein gemahlen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Milch
- 50 g Sahne
- TL Meersalz
- 1 Pr. Pfeffer, gemahlen
- TL frischer Ingwer, gerieben
- 40 g Sauerrahm
- 1 EL rosa Pfeffer
- 4 Petersiliensträußchen

## Zubereitung :

Schwarzwurzeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

- 50 g für die Schwarzwurzel-Chips beiseite stellen.

Zwiebelwürfel in Butter glasig schwitzen. Schwarzwurzeln hinzugeben, mit Hirsemehl bestäuben und unter Rühren Gemüsebrühe und Milch aufgießen. Suppe 4-5 Minuten köcheln lassen und danach unter Zugabe von Sahne mit einem Mixstab sämig pürieren.

Übrige Schwarzwurzelscheiben auf ein leicht gefettetes Blech geben und unter dem Backofengrill wenige Minuten leicht anbräunen. (Alternativ: Schwarzwurzelscheiben in der Pfanne in ungehärtetem Kokosfett knusprig braten.)

Suppe mit den Würzzutaten abschmecken, portionieren und mit einem Sauerrahmtupfer, den Schwarzwurzel-Chips, rosa Pfeffer und Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten