

©Alena Matrosova – www.stock.adobe.com

Frühlingskräutersuppe mit Ei und Leinsamen-Nuss-Topping

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Zwiebeln: 2 Stück
- Kartoffeln: 500 g
- 1 Stange Lauch
- Brunnenkresse: 150 g
- 2 Bund Kräuter nach Wahl (Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer,...)
- Radieschen: 6 Stück
- Rapsöl: 1 EL
- Apfelsaft: 200 ml
- Gemüsebrühe: 800 ml
- Sauerrahm: 50 g
- Eier, hartgekocht: 2 Stück
- Leinsamen, geschrotet: 1 EL
- Nüsse gehackt (z.B. Haselnüsse, Mandeln): 2 EL
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Brunnenkresse waschen und die kleinen Blätter abzupfen. Die restlichen Kräuter fein hacken. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln, Kartoffeln und Lauch kurz in Öl dünsten lassen. Mit Apfelsaft ablöschen, Brühe hinzugeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kräuter in die Suppe geben, ein paar als Garnierung zur Seite geben. Rahm hinzufügen, Suppe je nach gewünschter Konsistenz pürieren und abschmecken. Eier schälen und halbieren. Suppe mit Kräutern, Radieschen und Eihälften servieren.

Mit Leinsamen und gehackten Nüssen als Topping bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
305 kcal	12 g	3,1 g	32 g	12 g	13 g	6,5 g	2,3 g

Allergen(e):

C - Eier	G - Milch	H - Schalenfrüchte	L - Sellerie