

Schnüschn - Norddeutscher Gemüseintopf

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Kartoffeln
- 125 g Möhren
- 125 g Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- 1 EL Mehl
- 100 ml Hafersahne
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 1 EL Rapsöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g (TK) Erbsen
- 100 g (TK) grüne Bohnen
- 100 g Hüttenkäse
- 0,5 Bund Petersilie

Kartoffeln waschen und circa 20 Minuten in Salzwasser knapp gar kochen. Abgießen und beiseitestellen. Möhren und Kohlrabi waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln.

Butter in einem Topf leicht erhitzen, Mehl dazugeben, anschwitzen und portionsweise Hafersahne zugeben. Mit einem Schneebesen glatt rühren und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Öl in einem weiteren Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Möhren hinzufügen und circa 5 Minuten köcheln lassen. Kohlrabi dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Erbsen und Bohnen dazugeben und nochmals 5 Minuten garen.

Abgekühlte Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Ebenfalls in die Suppe geben und circa 2 Minuten erwärmen. Mehlschwitze über das Gemüse gießen, den Hüttenkäse dazugeben und vorsichtig unterrühren. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen