

## Rezepttipps:

### Basensuppe (Gemüsebrühe) nach Hildegard von Bingen:

#### Zutaten:

Gemüse der Saison (Fenchel, Möhren, Petersilienwurzel, Sellerie, Kohlrabi)  
1 EL Butter  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 EL Petersilie, fein gehackt  
1 EL Schnittlauchröllchen  
1 ½ l Wasser

#### Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Butter in einen Topf geben, Zwiebel darin andünsten, Gemüse und Kräuter hinzugeben und mit Wasser angießen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

### Mariensterner Kräutercremesuppe:

#### Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
2 Bund frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Kerbel, Dill)  
1 l Gemüsebrühe (oder Basensuppe, siehe oben)  
200 g Sauerrahm  
1 EL Mehl  
1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

#### Zubereitung:

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Kräuter klein schneiden. Zur Garnitur einige Gewürzblätter beiseitelegen. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe 5 Minuten leicht köcheln lassen. Den Sauerrahm einrühren. Aus Mehl und etwas Wasser ein Teiglein anrühren und die Suppe damit (oder mit Soßenbinder) andicken. Alles mit dem Mixstab 1 Minute lang fein cremig pürieren. Zum Schluss die Kräuter zugeben, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und noch 1 Minute leicht kochen lassen. Beim Servieren mit den Kräuterblättern garnieren.

Weitere Rezeptideen gibt es im Internet im Regional und Servicebereich:

[www.ekz-marienstern.de](http://www.ekz-marienstern.de)

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch  
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

