



DIE MAHLZEIT

REZEPTE ZUM
NACHKOCHEN ZUHAUSE



CHICORÉESUPPE MIT WALNUSS

EIN REZEPT VON OLIVER VÖLKER VON DIVERSA

IN KOOPERATION
MIT DEM

sci:moers
Wir gestalten soziale Ideen.

GUTEN APPETIT!



ZUTATEN

- 500 g Chicorée
- 4 mehlig kochende Kartoffel
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 3 EL Butter
- 800 ml Gemüsebrühe





ZUTATEN

- 50 g Walnüsse
- 100 g Crème fraîche
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver





ZUBEREITUNG

1.

Vom Chicorée alle welken Blätter entfernen. Den Chicorée waschen und in grobe Streifen schneiden. Die Kartoffel schälen, waschen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. Im Suppentopf die Hälfte der Butter zerlassen, den Chicorée mit dem Ingwer darin andünsten. Den Honig zugeben und kurz mit dünsten.





ZUBEREITUNG

2.

Die Kartoffel und die Brühe dazugeben und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffel weich ist. Inzwischen die Walnüsse mittelgrob hacken. Aus der Suppe 1 Schöpflöffel herausnehmen, die übrige Suppe im Topf fein pürieren. Die Crème fraîche und den Löffel Suppe wieder unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.





ZUBEREITUNG

3.

Die restliche Butter bei mittlerer Hitze zerlassen und die Walnüsse darin unter Rühren 1 – 2 Min. rösten, bis sie würzig duften. Mit dem Paprikapulver und Salz abschmecken. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit den Nusskernen garnieren.



**GUTEN
APPETIT!**