



Südtiroler Heusuppe

Schwierigkeit: leicht / Dauer: 30 Minuten



© tirolerland www.chefkoch.de

Zutaten (für 4 Personen):

- 200g Bio-Alpenheu (eine gute Handvoll!)
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1/8- 1/4 Sellerieknolle
- 1 EL Olivenöl oder Weiderindbutter
- 1 EL Mehl (Buchweizen oder Erdmandelmehl als alternative zu Weizenmehl verwenden) Meersalz
- Pfeffer



BEWEGUNGS**DIMENSION**



OPTIONAL für die besondere Note:

- 100 ml Sahne (oder Mandelmilch, Kokosmilch)
- 100 ml Prosecco oder Champagner (ohne Alkohol tut es auch Apfelsaft!)
- 1 Prise Chili
- 1 TL Joghurt, Crème fraîche oder Magerquark als Topping in die Suppe.

Zubereitung

1. Das Heu mit der Brühe zu einem Sud aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen.
2. Anschließend den Sud abseihen und die Flüssigkeit in einem Topf auffangen.
3. Zwiebel und Knoblauch in Würfeln klein schneiden und in einem Topf anschwitzen, bis diese nicht mehr glasig sind, mit dem Öl ablöschen, klein geschnittenes Gemüse dazu. Alles kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und dem Mehl bestäuben.
4. Anschließend alles mit dem Heu-Sud aufgießen und 15 Minuten weiterkochen lassen bis alles Gemüse weich ist. Alles flüssig pürieren, noch einmal abschmecken mit Salz, Pfeffer und Chili optional - wer möchte mit Prosecco (Apfelsaft) und Sahne (Milch) verfeinern, ein kann, kein Muss!
5. Mit Joghurt, Quark oder Crème fraîche (optional) und Heublumen garnieren und sofort servieren!

Guten Appetit!