



Produkt des Monats



Frühlingszwiebelsuppe Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen geschält
- 1 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 1 TL Zucker
- $\frac{3}{4}$ L Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Tasse „Grünes“, z.B. Kresse, Girsch, Barbarakraut, Radischenblätter, seien Sie experimentierfreudig

So wird's gemacht:

Frühlingszwiebel und Kräuter waschen, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und gleich einen EL vom Grün aufheben, Kräuter grob schneiden, Knoblauch fein hacken. Butter im Topf zerlassen. Die Zwiebeln mit dem Zucker andünsten. Knoblauch dazu geben, gut rühren damit der Knoblauch nicht braun wird. Mehl darüber stäuben und verteilen. Unter rühren die Brühe aufgießen, zum Kochen bringen und die Suppe ohne Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne in die Suppe rühren. Die restlichen Frühlingszwiebel und die gehackten Kräuter einrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt frisches Brot.

Warenkunde: Lat. Name *Allium fistulosum*, Zwiebelart mit mild-würzigem Geschmack, die keine richtige Zwiebel ausbildet, sondern nur bauchig verdickte Wurzeln besitzt. Sie wird nicht nur im Frühling, sondern das ganze Jahr über angeboten und mitsamt den langen, schmalen, hohlen, grünen Blättern verzehrt. Roh eignet sie sich zur Verfeinerung von Quark und Salaten, geschmort oder gekocht als Zutat zu Gemüse- und Fleischgerichten. Die Frühlingszwiebel ist reich an **Betakarotin, Vitamin C, Eisen, Folsäure und Zink**. Wegen ihres hohen Wassergehalts hält sie sich nur 5-6 Tage. Am besten im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.