



Sauerampfersuppe

Die Sauerampfersuppe ist eine heute kaum noch bekannte Suppe, die in Österreich zur Jahrhundertwende sehr beliebt war. Später galt sie als "Arme Leute"- Suppe, doch heute erkennen wir wieder den Wert der wilden Kräuter. Der Sauerampfer gibt der Suppe eine delikate frische Note.

Wann haben Sauerampfer Saison?

Sauerampfer Blätter und Blüten haben im Frühjahr Saison. Unser Tipp: Warten Sie nicht zu lange! Sauerampfer Blätter enthalten neben vielen gesunden Inhaltsstoffen nämlich auch Oxalsäure, die bei häufigem Verzehr größerer Mengen zu Magenverstimmungen führen kann. Da die Konzentration der Oxalsäure in den Pflanzen ab der Blüte ansteigt, sollten Sie den Sauerampfer möglichst nur vorher ernten. Bis etwa zu dem mit dem Rhabarber gemeinsamen Stichtag am 24. Juni kann Sauerampfer aber bedenkenlos zum Kochen verwendet werden.

Zubereitung

- Zwiebel und Petersilie mit etwas Ceres Fett rösten. Gewaschene Sauerampfer dazugeben und dünsten lassen.
- Mit Rindsuppe oder Salzwasser aufgießen. Suppe mit hellen Einbrenn eindicken lassen.
- Grüne Erbsen in Ceres Kokosfett anrösten und zur Suppe geben.

Suppen, Vegetarisch

[Zurück](#)



40 Minuten



1 Topf



Zutaten

2 Zwiebeln

1 Bund Petersilie

1 EL Ceres 100% Kokosfett

500 g Sauerampfer

700 ml Rindsuppe

1 EL Ceres Einbrenn

50 g Grüne Erbsen