

Frühlingskräuter Suppe

4 Portionen

🕒 25 Minuten

●●● Schwierigkeitsgrad



Zutaten

Für die Suppe:

1 Zwiebel (mittelgroß)

250 g Kartoffeln

1 Zucchini

125 g Kräuter gemischt (z.B. Kerbel, Brunnenkresse, Petersilie, Schnittlauch, Dill, reichlich Basilikum, etwas Rosmarin & Thymian)

2 EL Olivenöl

750 ml Gemüsesuppe

50 g Crème fraîche

Salz & Pfeffer (frisch gemahlen)

2 Sachets **spermidineLIFE[®] Boost+**

Für das Topping:

2-3 Karotten

2 EL Olivenöl

1/2 Bund Radieschen

Reichlich frische Kräuter & Sprossen

4 Bio-Eier (Größe L)

1 Schuss Essig

Kräutersalz & Pfeffer

Zubereitung

Für die Suppe die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Die Zucchini waschen und kleinschneiden. Die Kräuter waschen, trocknen und hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Kartoffeln kurz anrösten. Mit der Gemüsesuppe aufgießen und köcheln lassen. Die Zucchini dazugeben, mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe fein pürieren. Spermidine einrühren.

Für das Topping die Karotten waschen, in Stifte schneiden und mit Olivenöl vermengen. Die Karottenstifte für 20 Minuten im Ofen rösten. Die Radieschen waschen, putzen und halbieren.

Die Eier pochieren: Währenddessen einen halben Liter Wasser in einem Topf zum Simmern bringen und einen Schuss Essig hinzugeben. Die rohen Eier für zehn Sekunden ins kochende Wasser geben. Herausnehmen und in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Kochlöffel das Wasser umrühren, sodass ein Strudel entsteht. Das Ei vorsichtig in das Wasser gießen und für drei Minuten im simmernden Wasser pochieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen. Den Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen.

Die Suppe in Schüsseln anrichten, mit Radieschen, gerösteten Karotten, reichlich Kräutern und Sprossen sowie je einem pochierten Ei servieren. Mit Kräutersalz und Pfeffer verfeinern.