# Saisonrezept Mai

## Krautstiel

Krautstiel ist eine sehr alte Gemüsesorte und eine Kulturform der Rübe, wodurch die Zuckerrübe und die Rande zu seinen Verwandten zählen. Der Stiel schmeckt gekocht, als Salat oder Gratin, die Blätter können wie Spinat zubereitet werden. Da Krautstiel, auch Mangold genannt, einen hohen Gehalt an Nitrat und Oxalsäure aufweist, sollte das Gemüse nicht warmgehalten oder aufgewärmt werden.

Es ist an der Zeit, dass der Krautstiel aus dem Schatten des Spinats tritt und wieder geschätzt wird wie zu Zeiten der Alten Griechen und Römer.

bio.

# Krautstielsuppe

## Zutaten

| | |
|---|---|
| 100 g | Zwiebeln, in Würfeln |
| 1 | Knoblauchzehe, in Würfeln |
| 1 EL | Olivenöl, nativ |
| 100 g | Kartoffeln, geschält, in Würfeln |
| 400 g | Krautstiel, in Streifen |
| 3 dl | Gemüsebouillon |
| 3 dl | Milch |
| | Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chili |
| 1 dl | Rahm |
| 1 – 2 EL | Zitronensaft |
| 200 g | Speck |

4 Personen | 30 min | einfach

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauchzehe in Olivenöl anschwitzen. Kartoffeln zugeben und mitdünsten. Krautstiel zu den Kartoffeln geben.
2. Mit Gemüsebouillon und Milch aufgiessen und 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, einem Hauch Chili, Rahm und Zitronensaft abschmecken.
4. Speckstreifen anbraten und über die Suppe legen.

e Guete!