



Zirbensuppe

Zutaten für die Suppe:

- 350 g Gemüsezwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Lauch (nur der weiße Teil)
- 200 g Knollensellerie
- 200 g Pastinaken
- 300 g weißer Rettich
- 60 g Butter
- 200 ml trockener Weißwein
- 1 L Wasser
- 200 g Sahne
- 1 Handvoll Zirbenlocken, Salz, frisch gepresster Zitronensaft
- 4 cl Zirbenlikör oder Zirbenschnaps



So geht's:

Zwiebeln, Knoblauch, und Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Lauchscheiben darin andünsten, bis sie zusammenfallen. Dann das restliche Gemüse dazugeben und unter ständigem Rühren leicht anschwitzen. Das Gemüse darf ruhig etwas Röstaroma bekommen. Mit dem Weißwein ablöschen, Wasser, Sahne und das Zirbenholz dazugeben. Die Suppe etwa 2 Stunden zugedeckt bei sanfter Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Nun die Zirbenflocken entfernen und die Suppe pürieren. Mit Salz, Zitronensaft und dem Zirbenlikör herzhaft abschmecken.

Mehr Infos zur Zirbe und ihren wohltuenden Eigenschaften lesen Sie in unseren Blogbeiträgen:

[Zirbenholz Accessoires – Die Kraft der Zirbe](#) ►

[Die Zirbe – Ein Erfahrungsbericht](#) ►

