


Geschichtete Gemüsesuppe mit Schweinsschutter



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 1 h 55 min

 Aktivzeit: 25 min

 Mittel



Zutaten

für 6 Personen

- 1 kg** Schulter vom Schweizer Schwein (in Würfel geschnitten)
- 2 Zweige** Majoran, Blätter abgezupft
- 1 TL** Pfeffer aus der Mühle
- 2** Zwiebeln
- 300 g** Kartoffeln
- 300 g** Bodenkohlrabi
- 1** Lauch
- 300 g** Weisskabis
- 1 TL** weiche Butter
- 1 TL** Kümmel
- 1 1/2 TL** kräftige Bouillon
- 4 Zweige** Peterli
- Salz**

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 395** kcal
- 45 g** Eiweiss
- 17 g** Kohlenhydrate
- 13 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Tipp

Lasse die Schweinsschulter von den Profis in deiner Metzgerei zu Würfeln schneiden.

Zubereitung

- 1** Schweinsschulter in ca. 1,5 cm grosse Würfel schneiden (lassen) und mit Majoran und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und fein schneiden. Kabis in feine Streifen schneiden.
- 2** Einen Bräter (ca. 3 l Inhalt) mit Butter ausfetten. Die Kartoffelscheiben auf dem Boden gleichmässig verteilen. Die Schweinsschulterwürfel und die Zwiebelscheiben daraufgeben, dann Lauch, Kohlrabi und zum Schluss Kabis darauf verteilen. Mit etwas Kümmel würzen und mit kräftig gewürzter Bouillon auffüllen.
- 3** Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 90 Minuten garen.



Meine Wahl.

4

In vorgewärmte Teller geben und mit grob gezupftem Peterli servieren. Nach Belieben salzen.