

mehr Rezepte hier:
www.gartenbau-in-thueringen.de/qr/rezepte



Natürlich gesund

Mehr Informationen unter: www.gartenbau-in-thueringen.de

mit Dahlien aus Thüringen



Landesverband
Gartenbau
Thüringen e.V.

- + sind von der Knolle bis zur Blüte essbar
schmecken alle leicht unterschiedlich
- + sie sind nicht nur für Diabetiker gesund
sie enthalten Inulin, es wirkt als Stärkeersatz/Ballaststoff
sowie als Appetitzügler

Dahlien – was steckt drin?



Mais-Tomatensuppe mit Dahlienblüten

Zutaten für 5 Portionen:

Öl zum Anbraten, 6 gr. Fleischtomaten mit wenig Kernen, 2 EL Mehl, 2 Dosen Mais, 2 Dahlienblüten, 2 EL Tomatenmark, 1l Hühnerbrühe, 1 Handvoll Basilikumblätter, Salz und Pfeffer, 250ml Saure Sahne

Die Fleischtomaten in relativ viel Öl anbraten. Wenn sie anfangen, weich zu werden und Flüssigkeit verlieren, Mehl hinzufügen und alles weiter anschwitzen.

Mais, Basilikumblätter, Tomatenmark und die Hühnerbrühe zu den Tomaten hinzufügen. Alles 20 Minuten köcheln lassen.

Alle Zutaten im Topf zu einer cremigen Konsistenz pürieren, danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Tellern anrichten, einen Klecks Saure Sahne hinzufügen und die einzelnen Blütenblätter der Dahlien obenauf als Dekoration verteilen.