

Staudensellerie-Suppe mit Safran – ein Rezept von Franz Keller



Diese Staudensellerie-Suppe von Franz Keller wird mit dem kostbaren Gewürz Safran verfeinert. Safran stammt aus der lilafarbenen Blüte einer Krokus-Art, die hauptsächlich in gemäßigtem Klima wächst. In mühevoller Handarbeit werden die Stempel der Blüten gewonnen, die die Pflanze nur einmal im Jahr hervorbringt. Ein Arbeiter kann am Tag höchstens 80 Gramm ernten. Dies sind einige Gründe, warum für Safran ein „gesalzener“ Preis verlangt und er als „rotes Gold“ bezeichnet wird.

Genauso lange wie teuer ist auch die Geschichte des Safrans. Er wird seit Jahrtausenden als Gewürz- und Heilmittel eingesetzt. In der Antike galt er als Gabe der Götter und als absoluter Luxusartikel. Heutzutage schätzt man ihn für seinen exotisch bitter-würzigen Geschmack sowie seine Farbe, die er auf Speisen überträgt. Safran scheint aber auch wieder mehr in den Focus der medizinischen Forschung zu rücken.

Zutaten für 4 Personen:



- 200g Staudensellerie
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 cm Ingwerwurzel
- 120g Petersilienwurzel
- 200 g Navetten (oder „Mai-Rübchen“); entspricht etwa 3 Knollen
- 80 g polierte Gerste („Graupen“)
- 30 g Petersilie
- 20 g Thymian
- 4-5 Fäden Safran
- Optional: Dinkel-Weißbrot

Zubereitung (Zubereitungszeit ca. 25 Minuten):



Schritt 1:

Die Navetten sowie die Petersilienwurzel schälen und fein würfeln. Die Gerste in der Gemüsebrühe mit den Navetten und der Petersilienwurzel bissfest garen lassen.



Schritt 2:

Den Staudensellerie waschen, grob schneiden und zu den übrigen Zutaten in den Topf geben. Alles zusammen weiter garen lassen.



Schritt 3:

Zum Schluss Thymian und Petersilie fein hacken und mit dem Safran in die Suppe geben. Sofort servieren. Dazu passt etwas Weißbrot.

Guten Appetit!

Tipps von Franz Keller:

- Dazu passt gut Dinkel-Weißbrot.
- Navetten werden auch „Mai-Rübchen“ genannt.

Weitere schmackhafte Rezeptideen von Franz Keller:

- [Kartoffelrösti mit griechischem Joghurt und Seeteufel von Franz Keller](#)
- [Gerstenrisotto mit geräucherter Forelle](#)

- [Tomaten-Sugo mit Schafskäse](#)
- [Leichte Miso-Suppe mit Pilzen](#)
- [Leichter Quinoa-Salat mit Artischockenherzen](#)

Das Rezept zum Ausdrucken und Download finden Sie hier:

[Staudensellerie-Suppe-mit-SafranHerunterladen](#)

Weitere leckere Rezeptideen finden Sie auch in unserer HealthFood-App:

Kostenfreier Download der App unter

- für iPhones im [App Store](#)
- für Android bei [Google Play](#)

