

Staudensellerie-Suppe mit Safran

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



Tipps von Franz Keller:

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

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!

Die Nährwerte pro Portion (ca. 414 g) entsprechen in etwa:

Ohne Weißbrot berechnet!

Energie	181 kcal
Fett	5,0 g
Eiweiß	6,2 g
Ballaststoffe	8,0 g

Info:

Suppen geben dem Körper verlorene Elektrolyte wieder und helfen dabei den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen, was gerade bei Nebenwirkungen wie Durchfall entscheidend ist. Bitte begeben Sie bei Diarrhoe nicht den Fehler weniger zu trinken. Die Flüssigkeit im Darm, die bei dieser Symptomatik ausgeschieden wird, ist Wasser, das dem Körper entzogen wird und nicht die Flüssigkeit, die wir trinken. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr über Nahrung und Getränke darf in dieser Situation nicht vernachlässigt werden.