



Kartoffelcremesuppe vegetarisch

ZUBEREITUNGSDAUER:
CA. 35 MINUTEN

Aus dem klaren Kartoffeleintopf wird im Handumdrehen eine cremige Kartoffelsuppe mit Einlage. Ob vegetarisch mit Crème fraîche oder doch mit Würstel und Speck – beide Gerichte sind ein absolutes Gedicht. Herrlich wie die Suppe von innen heraus wärmt! Nicht nur an kalten Wintertagen!

Zutaten (für 4 Personen):

600-800 g Kartoffeln
½ Sellerieknolle
2 Karotten
1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
ca. 1 l Gemüsebrühe
Lorbeerblatt, Kümmel, Muskatnuss,
Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Öl (z.B. Rapsöl, wenn nicht zu
hoch erhitzt wird, geht auch Olivenöl)
1 Messerspitze Kurkuma
4 EL Crème fraîche
Nach Belieben Petersilie oder
Schnittlauch

Die Kartoffeln sowie die Sellerieknolle schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Die Karotte und die Petersilienwurzel putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden und in einem Sieb gut waschen. Die Zwiebel fein würfeln und in Öl anschwitzen.

Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie hinzufügen und unter Rühren kurz mit andünsten. Die Kartoffeln hinzugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit der Brühe aufgießen bis alle Zutaten leicht bedeckt sind, die Gewürze hinzugeben und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Lauch hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen. Mit Kurkuma sowie nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für eine cremige Suppe mit Einlage einen Teil des Eintopfes mit dem Pürierstab glattpürieren und mit dem Rest vermischen. Mit einem Klecks Crème fraîche und Schnittlauch oder Petersilie servieren.

Tipps:

Das Gemüse kann je nach Jahreszeit und Geschmack natürlich variiert werden. Passen Sie die Konsistenz je nach Geschmack oder Beschwerden an, indem Sie den Eintopf ganz oder eben nur zu einem gewissen Teil pürieren.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 670 g) in etwa:

Energie: 337 kcal | Fett: 11,4 g | Kohlenhydrate: 43,2 g | Eiweiß: 8,8 g | Ballaststoffe: 11,1 g