

Kartoffelsuppe

Für 4 Personen

Zutaten:

- ✓ 1,7 Kg Kartoffeln, mehlig kochen
- ✓ Ca. 2l Wasser
- ✓ 1 Suppengrün (Möhre, Knollensellerie, Lauch/Porree)
- ✓ 3 Möhren
- ✓ 1 El Öl
- ✓ Salz
- ✓ ½ Becher Sahne
- ✓ 4 Bockwurstchen

Zubereitung:

- ✓ Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden (Muss nicht gleichmäßig werden, es wird püriert)
- ✓ Das Suppengrün ebenfalls schälen und vom Lauch die ungenießbaren Teile entfernen
- ✓ Möhren ebenfalls schälen und grob zerkleinern
- ✓ Öl in einem großen Topf erhitzen
- ✓ Die Kartoffeln und das Gemüse darin kurz anschwitzen und dann mit Wasser aufgießen
- ✓ Alles zum Kochen bringen und dann ca. 25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
- ✓ Sahne und Salz dazugeben und alles zu einer glatten Suppe pürieren
- ✓ Abschmecken und Würstchenscheiben hineingeben

Tipp:



- ✓ vor dem servieren mit frisch gehackter Petersilie bestreuen
- ✓ Liebstöckel/Maggikraut in die Suppe geben und mitkochen
- ✓ Kleine Schinkenwürfel anbraten, aus dem Topf nehmen und erst dann die Kartoffeln und das Gemüse in den Topf geben. Zum Schluß in die fertige Suppe die Schinkenwürfel geben
- ✓ Sollte die Suppe sehr fest sein, noch etwas Milch oder Wasser zugeben
- ✓ Anstatt Wasser kann auch Gemüsebrühe verwendet werden, dann allerdings auf das Salz verzichten

Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	G	g	g

Cornelia Bartels
Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE