

Kartoffel-Suppe mal vier

Für 4 Portionen:

Grundrezept:

1 kg mehligk. Kartoffeln 1 Bund Suppengrün 1,25 I Gemüsebrühe
2 EL Rapsöl 1 TL getrockneter Majoran, Salz, Pfeffer

Mit Apfel:

1 Apfel 1 rote Zwiebel 4 EL Ziegenfrischkäse
Petersilie, Majoran

Mit Schinken:

4 Sch. Räucher-Schinken 1 Lauchzwiebel

Mit Walnüssen:

8 TL Walnüsse 8 kleine Champignons 4 EL magerer Frischkäse

Mit Zucchini:

80 g Zucchini 8 TL gehobelte Haselnüsse, Parmesan

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Suppengrün putzen. Die Möhre und den Sellerie schälen und kleinwürfeln, den Porree in feine Ringe schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen, das Suppengrün darin bei starker Hitze kurz andünsten. Die Kartoffelwürfel hinzugeben und unter Rühren andünsten.

Einen halben Liter heiße Gemüsebrühe hinzugießen. Das Ganze 20 Minuten lang kochen lassen. Die Suppe pürieren und mit dreiviertel Liter Gemüsebrühe verlängern.

Wer sie lieber stückig mag, püriert sie nur leicht - oder lässt den Pürierstab ganz aus dem Spiel. Dann mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Nach Belieben entweder mit Apfel, Schinken, Nüssen oder Zucchini verfeinern (siehe Tipps und Zutaten).

Tipps:

Variante 1:

So wird eine französische Kartoffelsuppe daraus: Einen kleinen Apfel ungeschält in Scheiben, eine rote Zwiebel in Ringe schneiden. In Öl andünsten. Mit Ziegenfrischkäse, frischem Majoran, Petersilie auf die Suppe geben.

Variante 2:

Oder nehmen Sie einfach eine Lauchzwiebel: Eine Stange in Röllchen schneiden und andünsten. Mit geräuchertem Schinken auf der Suppe verteilen.

Variante 3:

Nichts geht über das Aroma gerösteter Nüsse. Nehmen Sie gehackte Walnüsse, erhitzen sie in einer Pfanne ohne Fett. Dann Champignons in Öl andünsten, mit Nüssen und Petersilie auf die Suppe geben. Zuvor Frischkäse unterrühren.

Variante 4:

Auch Zucchini passen prima dazu. Das Gemüse in feine, etwa vier Zentimeter lange Streifen schneiden. In Öl andünsten. Gehobelte Haselnüsse ohne Fett kurz anrösten. Beides mit geriebenem Parmesan auf der Kartoffelsuppe anrichten.

test Februar 2010