

OMAS KARTOFFELSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2015



Kein Gemüse, kann so vielseitig verwendet werden wie die Kartoffel. Wir essen sie als Ofen- oder Bratkartoffel, im Auflauf oder Salat, als Reibeplätzchen oder Kloß. So vielseitig wir den schmackhaften Erdapfel zubereiten können, so viel hat er auch zu bieten. Er ist reich an Vitamin C, B1 und B2 und bietet sehr viele Mineralstoffe. Außerdem hat die Kartoffel wenig Kalorien. Das nachfolgende Rezept ist aus Omas Zeiten, braucht keine aufwändigen Zutaten und ist schnell zubereitet.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Bund Suppengrün
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1,2 Liter Wasser
- 1 Bund Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 1 Becher Schmand
- 2 EL Öl
- optional Wurst
- Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Zwiebel, Kartoffeln, Möhren und Suppengrün würfeln. Nun die Zwiebel im Öl glasig dünsten. Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Mit dem Wasser ablöschen, Lorbeerblätter und Nelken dazugeben und 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit könnt ihr die Wurst würfeln und die Petersilie hacken. Wenn die Kartoffeln gar sind, die Lorbeerblätter und Nelken entfernen und die Petersilie dazugeben. Jetzt nur noch mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken und servieren. Jedem Teller etwas Wurst und Schmand zufügen und genießen.

Tipp: Die Suppe schmeckt aufgewärmt noch besser, sie kann gut vorbereitet werden. Wer mag, kann die Suppe pürieren oder auch schärfer würzen. Die Suppe schmeckt auch ohne Wurst.

Guten Appetit wünsche ich euch,

eure Karin Knorr

LEICHTE KARTOFFELSUPPE mit 5 Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2015



Bei diesem Wetter hier im Westen der Republik braucht man wieder etwas Warmes im Bauch. Gemüsesuppen sind da genau richtig und ziemlich schnell zubereitet. Heute habe ich für euch eine super einfache Kartoffelsuppe. Ihr benötigt wenige Zutaten, wenig Zeit und auch wenig Geld. So habt ihr etwas übrig für andere tolle Zutaten ☺ .

Zutaten für 2 Personen:

- 4 mittlere Kartoffeln
- 2-3 Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 dicke Scheibe Sellerie
- 1/2 Liter Gemüsebrühe (ich verwende meine selbstgemachte Brühe)
- Basics: Salz und Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Als Nächstes das Gemüse mit der Brühe köcheln bis es gar ist. Das dauert etwa 15-20 Minuten. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Hier kann man Majoran, Petersilie, Muskatnuss, Salz und Pfeffer aus der Mühle verwenden. Damit die Suppe sämiger wird, verwende ich den Kartoffelstampfer. Ich mag es jedoch, wenn die Suppe stückig ist.

Tipps: Ihr könnt die Suppe auch gern pürieren. Wenn ihr anderes Gemüse verwendet, bekommt ihr eine neue Suppe und etwas Abwechslung auf den Tisch. Zum Beispiel eignen sich Fenchel oder Paprika. Wer es scharf mag, darf gern mit Chili würzen. Ebenso kann diese Suppe mit Schmand oder Olivenöl aufgepeppt werden. Probiert es einfach aus.

Gesundheitstipps: Kartoffeln haben sehr viele tolle Nährstoffe. Unter anderem Kalium und Vitamin C. Kartoffeln sind basisch und neutralisieren den Körper.

Ballaststoffe unterstützen unsere Verdauung. Kartoffeln machen satt und vermeiden Heißhungerattacken. Kartoffeln sind glutenfrei. Und das Beste, Kartoffeln kann man vielfältig einsetzen.

Hier findet ihr das Rezept zur selbstgemachten Gemüsebrühe:

[FERMENTIERTE GEMÜSEBRÜHE – DIY](#)

Viel Freude beim Nachkochen und bleibt gesund,

eure Karin Knorr