



## Kartoffelsuppe mit Schmorgurken und Dill

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Kartoffelsuppe

- 500 g Kartoffeln, festkochend - schälen, in 1-cm-Würfel schneiden
- 1 Nostrano Gurke (450 g) - halbieren, entkernen, in 1,5-cm-Stücke schneiden
- 1 ½ EL Vollkorn-Dinkelmehl

#### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sojasahne
- 1 EL Mandelmus, weiss
- 2 EL Margarine, vegan + hitzebeständig - ([selbermachen](#))
- 1 EL Edelhefeflocken
- ½ Bio Zitrone - davon 2 EL Saft + etwas Abrieb
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- 1 EL fein gehackter Dill
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für die Kartoffelsuppe die Margarine in einem Topf erhitzen und die Gurke zusammen mit den Kartoffeln 5 Min. andünsten. Dann mit Mehl bestäuben und so lange verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, die Sahne einrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Dann ca. 20 Min. köcheln lassen; dabei gelegentlich umrühren.

Schliesslich den Zitronensaft und -abrieb hinzufügen, dann Mandelmus, Edelhefeflocken und die Hälfte vom Dill einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffelsuppe mit dem restlichen Dill bestreut servieren.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit

foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
  - In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
  - In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)
- 

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 534 kcal
- Kohlenhydrate: 53 g
- Eiweiss: 10 g
- Fett: 29 g