



## Kartoffelsuppe – Mit Gemüse und getrockneten Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

Für die Kartoffelsuppe

- 230 g Kartoffeln – schälen und in kleine Würfel schneiden
- 120 g Knollensellerie – schälen und in kleine Würfel schneiden
- 100 g Karotte – in kleine Würfel schneiden
- 60 g Lauch – in feine Ringe schneiden und gründlich waschen
- 2 Frühlingszwiebeln – den weissen und den grünen Teil separat in dünne Ringe schneiden
- 2 Knoblauchzehen – in dünne Scheiben schneiden
- 50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten – kleinschneiden

#### Weitere Zutaten und Gewürze

- 1,2 Ltr. Gemüsebrühe
- 170 ml Soja- oder Hafersahne
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Muskatpulver
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- ½ TL gezupfte Majoranblätter
- ½ TL gezupfte Thymianblätter
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Kartoffelsuppe das Öl in einem Topf erhitzen und die Karotten zusammen mit dem Sellerie, dem Knoblauch sowie dem Frühlingszwiebel-Weiss bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. unter Rühren goldbraun anbraten (nicht dunkel werden lassen!).

Dann die Kartoffeln dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Die getrockneten Tomaten in die Brühe geben, mit Tamari, Cayenne, Muskat, Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Min. kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Dann die Sahne, Majoran und Thymian einrühren, die Suppe in einen Standmixer füllen und fein pürieren. Anschliessend zurück in den Topf geben, einmal aufkochen, die Hefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffelsuppe in einer Schüssel anrichten; mit dem Frühlingszwiebel-Grün und der Petersilie bestreut servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 287 kcal
- Kohlenhydrate: 31 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 15 g