



## Kräutercreme-Suppe

Zutaten für 2 Portionen

Für die Kräutercreme-Suppe

- 140 g Knollensellerie - schälen, grob würfeln
- 130 g Kartoffeln, mehligkochend - schälen, grob würfeln
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Edelhefeflocken
- 15 g Petersilie
- 10 g Basilikum
- 4 Salbeiblätter
- 2 Zweige Thymian - Blättchen vom Stiel abzupfen
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für die Kräutercre-Suppe das Erdnussöl in einem Topf erhitzen und den Sellerie zusammen mit den Kartoffeln 2 Min. anbraten. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und 15 Min. leicht köcheln lassen.

Anschliessend in einem Mixer fein pürieren, alle Kräuter dazugeben und noch einmal ganz kurz (!) mixen (sonst werden die Kräuter bitter).

Dann wieder zurück in den Topf füllen, Tamari und Edelhefeflocken einrühren, einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kräutercreme-Suppe auf zwei Tellern anrichten und heiss geniessen.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 197 kcal
- Kohlenhydrate: 14 g
- Eiweiss: 4 g
- Fett: 12 g