

REZEPT

KARTOFFELSUPPE

(für 4 Personen)



MENTALBOLIC®
dauerhaft leicht



Zutaten:

500 g mehliges Kartoffeln, geschält & gewürfelt
1 Stange Lauch, in feine Ringe geschnitten
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Ghee
1 Liter Gemüsebrühe
200 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack
Frische Kräuter (z. B. Petersilie und Schnittlauch)
Optional: Speckwürfel oder Lachs

Zubereitung:

1. Das Ghee in einem großen Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel, Knoblauch und Lauchringe darin anschwitzen, bis sie weich sind.
2. Die gewürfelten Kartoffeln hinzufügen und kurz mit anbraten.
3. Die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen lassen und die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
4. Mit einem Pürierstab die Suppe glatt pürieren (für etwas Biss können auch ein paar Stücke ganz gelassen werden).
5. Die pflanzliche Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen und optional mit Speckwürfeln garnieren.

TIPP:

Kartoffeln sind nicht nur ein echtes Superfood aus Deutschland, sondern liefern auch wichtige Ballaststoffe und Vitamine, die deinen Stoffwechsel anregen.