Rezept

Rauke-Kartoffel-Suppe

Ein Rezept von Rauke-Kartoffel-Suppe, am 29.04.2024

Zutaten

30 g	Pinienkerne
300 ml	Geflügelbrühe
1	Knoblauchzehe
	Jodsalz
	Muskatnuss
200 g	Kartoffeln
1/2 Bund	Rauke (Rucola)
1 EL	Olivenöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Brühe erhitzen und die Kartoffelwürfel 15 Min. darin garen.

2. Die Rauke waschen und trockenschleudern. Harte Stiele entfernen, die Blätter grob hacken. Den Knoblauch abziehen und durchpressen.

3. Die Kartoffeln mit Brühe, der Hälfte der Rauke, dem Knoblauch und dem Öl im Mixer oder mit dem Zauberstab cremig pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die restliche Rauke unterziehen, die Suppe mit den Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.