

Rezept

Sahnige Kartoffel-Sauerampfer-Suppe

Ein Rezept von Sahnige Kartoffel-Sauerampfer-Suppe, am 23.04.2024

Zutaten

400 g mehligkochende Kartoffeln	1 Stück Knollensellerie (ca. 100 g)
1 dünne Stange Lauch	1 Zwiebel
3 EL Sonnenblumenöl	1 Bund Sauerampfer (ca. 125 g)
Kräutersalz	3/4 l Gemüsebrühe
150 g Sahne	1 TL frisch gepresster Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Sellerie schälen und ebenfalls grob würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Den Sauerampfer waschen, trocken schütteln und die Stiele abschneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Kartoffeln, Sellerie, Lauch, Zwiebel und Sauerampferstiele darin andünsten. Die Brühe dazugeben und das Gemüse zugedeckt in 10-12 Min. weich kochen.
3. Die Sauerampferblätter in Streifen schneiden, einige ganze Blätter oder Streifen zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Sauerampferblätter zur Suppe geben und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. mitköcheln lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken. Die Sahne mit den Schneebesen des Handrührgeräts halbsteif schlagen und vor dem Servieren unter die Suppe rühren. Den beiseitegelegten Sauerampfer darüberstreuen.