

Rezept

Bratkartoffelsuppe

Ein Rezept von Bratkartoffelsuppe, am 29.09.2023

Zutaten

400 g festkochende Kartoffeln	2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	6 Stängel Majoran
300 ml Gemüsebrühe	1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g Inhalt, 265 g Abtropfgewicht)
Salz	Pfeffer
150 g gewürzter Tofu	geräuchertes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 16 g F, 21 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 10 Min. braten. Zwischendurch mehrmals wenden, sie sollen gut bräunen.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Majoran waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Nach den 10 Minuten die Zwiebeln und den Majoran zu den Kartoffeln geben, alles ca. 2 Min. rührbraten, dann die Brühe dazugießen.
3. Die Kichererbsen samt Sud zu den Kartoffeln geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und bei großer Hitze aufkochen. Dann bei mittlerer Hitze noch ca. 5 Min. kochen lassen. Den Tofu würfeln, in die Suppe geben und kurz erhitzen. Die Suppe abschmecken, auf Teller verteilen und mit geräuchertem Paprikapulver bestreuen.