Rezept

Deftige Kartoffelsuppe

Ein Rezept von Deftige Kartoffelsuppe, am 04.07.2025

Zutaten

1,6 kg	mehligkochende Kartoffeln
1	Knoblauchzehe
80 g	fein gemahlener glutenfreier Reis
	Pfeffer
1	kleine Möhre
1 1/2 Ringe	glutenfreie Lyoner (ca. 750 g) oder pro Person 1–2 glutenfreie Wiener Würstchen
2	Zwiebeln
3 EL	Rapaöl
	Jodsalz
	Zucker
6 Stängel	Petersilie
	1-2 glutenfreie Wiener Würstchen
1 EL	Tomatenmark (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in kaltes Wasser legen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze glasig dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen die Kartoffeln ca. 1 cm groß würfeln und in den Topf geben. Alles mit dem Reismehl bestäuben und dieses unterrühren.

3. 2 l Wasser in den Topf gießen. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

4. Die Möhre schälen, putzen, fein raspeln, zur Suppe geben und die Kartoffelstückchen bei mittlerer Hitze und leicht geöffnetem Topfdeckel in 20-30 Min. weich kochen, dabei gelegentlich umrühren.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln, samt Stängel fein hacken und zur Suppe geben. Die Lyoner in ca. 1,5 cm große Würfel oder die Wiener Würstchen in Scheiben schneiden, zur Suppe geben und ca. 5 Min. darin erhitzen. Nach Belieben Tomatenmark zur Suppe geben.