

Rezept

Drei-Kräuter-Suppe

Ein Rezept von Drei-Kräuter-Suppe, am 09.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1 große Kartoffel
1 EL Öl	1 TL Mehl (Type 1050)
1/2 l Gemüsebrühe	1 Kästchen Kresse
1 Bund Rucola	1 Bund Schnittlauch
3 EL Schmand	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und die Kartoffel schälen und in grobe Würfel schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Dann die Kartoffel dazugeben und kurz mitdünsten, dabei mit Mehl bestäuben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 Min. garen.
2. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Kresse vom Beet schneiden und zusammen mit dem Rucola hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
3. Kräuter und Schmand zur Suppe geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt sehr gut kräftiges Vollkornbrot.