

Rezept

Kalte Kartoffelsuppe Okroschka

Ein Rezept von Kalte Kartoffelsuppe Okroschka, am 28.04.2024

Zutaten

750 g festkochende Kartoffeln	Salz
1 Bund Radieschen	1 Salatgurke
3 Frühlingszwiebeln	1 Bund Dill
1,25 l Mineralwasser mit Kohlensäure	300 g vegane Crème-fraîche-Alternative (oder 300 ml vegane Buttermilch, s. S. 48, mit 4 EL veganem Joghurt gemischt)
Pfeffer	½ TL Kala Namak (Schwefelsalz)
3-4 EL Essigessenz	

Rezeptinfos

Portionsgröße 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 15 g F, 5 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und samt Schale in einem Topf in Salzwasser in 20-25 Min. weich garen. Danach abgießen, ausdampfen und abkühlen lassen. Anschließend pellen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Währenddessen die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke waschen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Dill waschen, trocken tupfen, die Spitzen abzupfen und fein hacken.
3. In einem Topf Mineralwasser und vegane Crème fraîche mit einem Schneebesen so lange verrühren, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. Kartoffeln, Gemüse und Dill hinzufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer, Kala Namak und Essigessenz abschmecken - sie soll eine deutlich saure Note haben. Vor dem Servieren die Suppe im Kühlschrank ca. 12 Std., am besten über Nacht, durchziehen lassen. Am nächsten Tag zum Servieren auf tiefe Teller oder Schalen verteilen.