Rezept

Kartoffelsamtsuppe mit Lauch

Ein Rezept von Kartoffelsamtsuppe mit Lauch, am 26.04.2024

Zutaten

750 g	Kartoffeln
1 EL	Sesamöl
	1,2 l Gemüsebrühe
2 EL	Rapsöl
150 g	Sahne
	Pfeffer
1	Zwiebel
1 TL	Currypulver
2	Stangen Lauch
2 EL	Sesamsamen
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffeln kurz mitbraten, das Currypulver darüberstäuben. Brühe angießen, aufkochen und die Kartoffeln bei kleiner Hitze zugedeckt in ca. 15 Min. weich garen.

2. Inzwischen den Lauch putzen, in Ringe schneiden, diese gründlich waschen und abtropfen lassen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, den Lauch darin anbraten und anschließend zugedeckt ca. 5-10 Min. dünsten. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.

3. Die Sahne zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit Lauchringen und Sesamsamen bestreut servieren.