

Rezept

# Kartoffelsuppe mit Erbsen und Löwenzahn

Ein Rezept von Kartoffelsuppe mit Erbsen und Löwenzahn, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>700 g</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln	<b>1 Stange</b> Lauch
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>200 g</b> gepalzte Erbsen (frisch oder TK)
<b>800 ml</b> Gemüsebrühe	<b>1 Handvoll</b> junge Löwenzahnblätter
<b>½</b> Bio-Zitrone	<b>100 ml</b> Pflanzensahne (z. B. aus Hafer)
Salz	Chiliflocken nach Geschmack

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Lauch putzen, längs einschneiden und gründlich waschen, auch zwischen den Blattschichten. Den Lauch quer in feine Streifen schneiden.

---

2. Das Öl in einem großen Suppentopf erhitzen. Die Kartoffeln und den Lauch darin unter Rühren andünsten. Erbsen dazugeben und kurz mitdünsten. Brühe dazugießen und zum Kochen bringen. Die Suppe bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

---

3. Inzwischen die Löwenzahnblätter abbrausen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben.