

Rezept

Kartoffelsuppe mit Erbsen und Löwenzahn

Ein Rezept von Kartoffelsuppe mit Erbsen und Löwenzahn, am 24.09.2023

Zutaten

700 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	1 Stange Lauch
2 EL Olivenöl	200 g gepalzte Erbsen (frisch oder TK)
800 ml Gemüsebrühe	1 Handvoll junge Löwenzahnblätter
½ Bio-Zitrone	100 ml 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.