

Rezept

Sahnige Kräutersuppe

Ein Rezept von Sahnige Kräutersuppe, am 20.06.2026

Zutaten

30 g Parmesan	1 Zwiebel (ca. 80 g)
10 g Butter (1 EL)	250 g Kartoffeln
1000 g Gemüsebrühe	2 Bund gemischte Kräuter nach Belieben
30 g Sahne	frisch geriebene Muskatnuss
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal, 7 g F, 5 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Parmesan in grobe Stücke schneiden und im Mixtopf 6 Sek. / Stufe 10 zerkleinern, dann umfüllen.

2. Die Zwiebel schälen, halbieren und im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 5 hacken. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben, Butter dazugeben und die gehackte Zwiebel 3 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten. Die Kartoffeln schälen, in 3 cm große Stücke schneiden und im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 5 stückig hacken. Die Brühe angießen und die Suppe 15 Min. / 100° / Stufe 2 kochen.

3. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Kräuter ohne die groben Stiele grob schneiden. Nach Ende der Suppenkochzeit zusammen mit Parmesan, Sahne, 1 Prise Muskat, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben. Alles 20 Sek. / Stufe 10 pürieren, dann heiß servieren. Zum Mitnehmen die Suppe in einen Thermobehälter füllen oder in eine Schüssel mit dicht schließendem Deckel und dann kurz vorm Verzehr aufwärmen, z. B. in der Mikrowelle.