

Rezept

Zuckerfreie Kartoffelsuppe mit Croûtons

Ein Rezept von Zuckerfreie Kartoffelsuppe mit Croûtons, am 25.04.2024

Zutaten

1 Bund Suppengrün	400 g mehligkochende Kartoffeln
4 EL Olivenöl (extravergine)	1 TL getr. Thymian
Salz	1 Brötchen
30 g geriebener Parmesan	150 g Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 345 kcal, 22 g F, 8 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Suppengrün und Kartoffeln putzen, waschen und ggf. schälen, dann alles in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Petersilie aus dem Suppengrün fein hacken und zum Garnieren beiseitestellen.
2. In einem Topf 3 EL Öl erhitzen und Suppengemüse und Kartoffeln darin in ca. 5 Min. rundum anbraten. 600 ml Wasser dazugießen, Thymian und 1 TL Salz hinzufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen das Brötchen in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Das übrige (1 EL) Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Brötchenwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rösten, dabei ab und zu wenden. Herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren. Falls sie noch zu fest und nicht cremig genug ist, noch etwas Wasser hinzufügen. Zuletzt den Parmesan und den Schmand unterrühren.
5. Die Suppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit den gerösteten Brotwürfeln und der beiseitegestellten Petersilie bestreuen.