

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

KARTOFFELSUPPE MIT LORBEER

ZUTATEN:

1 kg vorwiegend fest kochende Kartoffeln
 200 g Karotten
 200 g Knollensellerie
 2 Stk. Rote Zwiebeln
 100 g Lauch
 4 El Öl
 50 ml Weißwein
 300 ml Gemüsefond
 2 Stk. Lorbeerblätter
 80 g Speck oder Speckwürfeli (bei Vegetarier weglassen – anstelle Räuchertofu verwenden)*
 1/2 Bund Schnittlauch
 3 Stiele Liebstöckel (oder Maggikraut) – Alternativ Petersilie Liscio
 1 Prise Muskat
 6 El Crème fraîche
 etwas Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln, Karotten und Sellerie schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Den Lauch putzen, in 1 cm grosse Ringe schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Das Gemüse (bis auf den Lauch) in einem grossen Topf in 3 El Öl glasig dünsten.

Mit Weisswein ablöschen. Mit Fond und 1 l Wasser auffüllen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblätter zugeben.

Ca, 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Gemüse gar sind und die Suppe schön sämig ist.

*Bei der Vegetarischen Variante Speck durch Räuchertofu ersetzen!

Inzwischen den Speck in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne im restlichen Öl knusprig ausbraten. In ein Sieb geben, abtropfen lassen und das Speckfett auffangen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Liebstöckelblätter abzupfen und fein schneiden.

Nach 30 Minuten Lauch, Liebstöckel und das Speckfett in die Suppe geben und weitere 10 Minuten garen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft abschmecken. Die Suppe in Teller füllen, mit Schnittlauch und Speck bestreuen, Crème fraîche dazu servieren.

Tipp: Als Einlage für die Kartoffelsuppe kann man statt Speck, Tofu Crevetten oder Räucherlachsstreifen nehmen.