

Kartoffel-Cremesuppe mit Majoran

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 EL natives Olivenöl
- aus der Mühle: Pfeffer
- 400 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 100 ml Hafersahne
- 2 Zweige Majoran
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleine Möhre
- 75 g Kohlrabi
- 75 g Zucchini
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Mit Pfeffer würzen. Brühe und Hafersahne dazugießen. Die Hälfte des Majorans und das Lorbeerblatt in die Suppe geben. Alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen.

Inzwischen für das Topping Möhre, Kohlrabi und Zucchini putzen und schälen/waschen und sehr fein würfeln. In einer kleinen Pfanne im übrigen Öl bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten unter Wenden dünsten. Vom übrigen Majoranzweig die Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Lorbeerblatt und Majoranzweig aus der Suppe entfernen und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen und mit Gemüsewürfeln und Majoranblättern bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen