

MEIN REZEPTVORSCHLAG

Kartoffelsuppe mit Mandelmus – basisch

Diese basische Kartoffelsuppe mit Mandelmus ist ganz einfach und schnell zubereitet. Mandeln liefern viele ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium und Kupfer sowie große Mengen der Vitamine B und E.

Zutaten für 2 Portionen

Für die Suppe

- 500 g Kartoffeln – in Würfel schneiden
- 230 g Karotten – halbieren und in 0,5-cm-Scheiben schneiden
- 40 g Schalotte –schälen und fein würfeln
- 1 Knoblauchzehe – schälen und fein würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Liter Gemüsebrühe (ohne Hefe)
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Mandelmus
- 1/2 TL Ursalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 Bund fein gehackte Petersilie

Zubereitung

- Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit: ca. 30 Minuten

Schalotten und Knoblauch im Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Dann die Karotten und Kartoffeln dazugeben, kurz anschwitzen, die Gewürze darüber streuen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 20 Min. bei niedriger Hitze leicht köcheln lassen.

Ein Teil des Gemüses (etwa 1/4) mit einem Schöpflöffel aus dem Topf nehmen, auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Das Mandelmus in die Suppe rühren und alles mit dem Stabmixer pürieren. Dann das zuvor entnommene Gemüse wieder in den Topf geben, kurz erhitzen und noch einmal abschmecken.

Mit der Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 358 kcal
- Kohlenhydrate: 39 g
- Eiweiß: 7 g
- Fett: 17 g

Warum du bist, was du isst!

