

Kartoffelsuppe

Zutaten für 2 Portionen

- 1/2 Gemüsezwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1-2 EL Bio-Rapsöl (oder Olivenöl)
- 4-5 mittlere Kartoffeln
- 1 Süßkartoffel
- 500 ml milde Gemüsebrühe
- 5-6 Stängel Petersilie (mit Stiel verwerten)
- je 1/2 TL Kurkuma, Curry, Korianderpulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer,
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel



Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl anbraten, Gewürze darüberstreuen und etwas dünsten.

Gewaschene geschälte Kartoffeln würfeln und mit andünsten, nach 2-3 Minuten ebenso die Süßkartoffel gewürfelt hinzufügen, sowie die Pfefferprise und die Petersilie mit Stängel.

Kräftig umrühren und gut anbraten.

Mit der Brühe aufgießen und ca 20 Min. (je nach Größe der Würfel) köcheln, bis die Kartoffeln schön durchgekocht sind.

Nun pürieren und mit einer Messerspitze Kreuzkümmel abschmecken.

Zum Anrichten mit Kräutern bestreuen.

Passende Kräuter sind: Petersilie und Dill.

Verfeinern Sie ruhig nach Lust und Laune z.B. mit 1/4 geriebenem Apfel

Conni Wiese

Heilpraktikerin, Homöopathin und zert. Reflexzonentherapeutin

Naturheilkunst Sendling, Waldfriedhofstraße 60, 81377 München

praxis@conni-wiese.de

0151 291 39 557

www.conn-wiese.com

