



**Bild folgt**

## Kartoffelcremesuppe

(179 kcal, KH 21 g, P 6 g, F 4 g)

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln, ungeschält frisch  
400 ml Gemüsebrühe  
2 Stück Schalotte frisch oder 1 Zwiebel  
150g Soja cuisine oder Saure Sahne 10 % Fett  
100 g Schnittlauch frisch oder TK  
frisch gemahlener Pfeffer und  
Muskat

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in Würfel schneiden. Mit der Brühe in einen Topf geben und 10 Min. garen.

Die Schalotte schälen würfeln und im Topf (ohne Fett) glasig dünsten. Von den gewürfelten Kartoffeln 4-5 EL abnehmen und beiseite stellen. Die restlichen Kartoffeln mit der Brühe und der Schalotte pürieren. Das Ganze mit der Soja cuisine oder sauren Sahne verfeinern.

Die Suppe nicht mehr kochen lassen. Den Schnittlauch fein hacken und in die Suppe geben. Mit Pfeffer und Muskat würzen und zum Schluß die Kartoffelwürfel hinzufügen.