

Kartoffel-Suppe mit frischem Gemüse (glutenfrei)



Portionen: 2 | Zubereitungszeit: 15 Min. | Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten

- 1 Lauchstange
- 2 festkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml glutenfreie Gemüsebrühe (siehe Basic-Rezept)
- 6 Blätter gehackter Salbei
- frisch gemahlener Pfeffer, Meersalz
- 100 g Soja-Joghurt - ungesüßt
- etwas Muskatnuss
- abgeriebene Schale von einer halben Bio-Zitrone

Zubereitung

1. Putzen Sie den Lauch, waschen Sie ihn und schneiden ihn in feine Ringe.
2. Schälen Sie die beiden Kartoffeln und schneiden diese in Würfel.
3. Erwärmen Sie das Olivenöl in einem Topf und dünsten darin ungefähr 5 Minuten den Lauch an.
4. Anschließend die Kartoffelwürfel hinzugeben.
5. Gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und lassen die Suppe zugedeckt 15 Minuten köcheln.
6. Als nächstes den gehackten Salbei zur Suppe geben und mit einem Stabmixer alles zu einer cremigen Konsistenz pürieren.
7. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken.
8. Lassen Sie die Suppe auf Zimmertemperatur abkühlen und rühren dann den Soja-Joghurt sowie die abgeriebene Zitronenschale unter. Stellen Sie die Suppe dann im Kühlschrank kalt.
9. Optional: Zur Dekoration können Sie die Suppe noch mit glutenfreien Croutons garnieren.

Dieses tolle Rezept stammt aus unserem Buch *“Schnell Glutenfrei Kochen – Das Kochbuch mit 120 Express Rezepten für eine optimale Ernährung bei Glutenintoleranz”*

