

Kartoffelsuppe

Ein Rezept, das z. B. in der [Klinik Reinhardsquelle in Bad Wildungen-Reinhardshausen](#) benutzt wird.

Zutaten

(für sechs Personen)

- 400 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Stängel Lauch oder mehrere Lauchzwiebeln
- 800 ml Gemüsebrühe
- 20 g Frischkäse (20% Fett)
- Salz, Pfeffer, Majoran

Zubereitung

1. Kartoffeln und Möhren schälen und kleinschneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Alles in der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten weich garen.
2. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und mit dem Pürierstab pürieren.
3. Zum Schluss den Frischkäse zugeben.

Nährwertangaben

(je Portion)

Kalorien	61 kcal
Eiweiß	2,3 g
Fett	0,3 g
Kohlenhydrate	12 g
BE	ca. 1

From:

<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:kartoffelsuppe>

Last update: **2016-01-22 13:05**

