



Kartoffelsuppe mit Sauerkraut

Diese wunderbar cremige Suppe beschert uns vor allem an kalten Tagen ein wohlig warmes Gefühl im Magen – nicht nur dank ihrer Temperatur.

Vegetarisch

Glutenfrei

Purinarm

ZUTATEN

Für 4–5 Personen als
Mahlzeit, für 8 Personen als
Vorspeise

125 g Lauch
200 g Rübli
200 g Knollensellerie
750 g Kartoffeln mehligkochend
40 g Butter
1.5 Liter Gemüsebouillon
Salz
schwarzer Pfeffer
200 g Sauerkraut gekocht,
siehe Rezept-Tipp
1 dl Weisswein
1 Bund Majoran
2 dl Rahm
100 g Crème fraîche

Für den Kleinhaushalt

*2–3 Personen (Mahlzeit) oder 4–
5 Personen (Vorspeise): Zutaten
halbieren.*

*1 Person (Mahlzeit) oder 2–3
Personen (Vorspeise): Zutaten
vierteln.*

NÄHRWERT

Pro Portion

536 kKalorien
2242 kJoule
9g Eiweiss
37g Fett
34g Kohlenhydrate

Erschienen in
11 | 2014, S. 35

ZUBEREITUNG

- 1 Den Lauch rüsten, der Länge nach aufschneiden, gründlich abspülen und in feine Ringe schneiden. Die Rübli und den Knollensellerie schälen und in $\frac{1}{2}$ cm kleine Würfel schneiden. Gut die Hälfte von Rübli und Knollensellerie für die Garnitur der Suppe beiseitelegen.
- 2 Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
- 3 In einer mittleren Pfanne die Hälfte der Butter (20 g) erhitzen. Lauch, Rübli und Knollensellerie (ohne die Portion für die Garnitur) darin andünsten. Kartoffeln und Bouillon beifügen und alles zugedeckt 20–25 Minuten weich kochen.
- 4 Inzwischen in einer kleinen Pfanne die restliche Butter erhitzen. Die beiseitegelegten Rübli- und Selleriewürfel hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 3 Minuten andünsten.
- 5 Das Sauerkraut ausdrücken und grob schneiden. Zur Rübli-Sellerie-Mischung geben und kurz mitdünsten. Den Weisswein dazugießen und auf lebhaftem Feuer 5 Minuten praktisch vollständig einkochen lassen. Das Sauerkraut wenn nötig nachwürzen.
- 6 Inzwischen den Majoran hacken. Die Hälfte davon zur Suppe geben, den Rest beiseitestellen.
- 7 Wenn die Kartoffeln weich sind, den Rahm zur Suppe geben und alles mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Die Suppe wenn nötig mit Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8 Die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Tassen anrichten. Etwas Sauerkraut hineingeben und die Suppe mit einem Klecks Crème fraîche sowie dem beiseitegestellten Majoran garnieren.

Für die Zubereitung dieser Suppe sollte man gekochtes Sauerkraut verwenden, das nur noch eine kurze Garzeit hat. Es ist abgepackt im Vakuumbbeutel, in der Dose oder im Offenverkauf bei den meisten Metzgern erhältlich. Selbstverständlich kann man auch Reste von selber gekochtem Sauerkraut verwenden.