

Fastensuppe mit Kartoffeln

Dieses Rezept schmeckt nicht nur in der Fastenzeit. Die Fastensuppe mit Kartoffeln sättigt und hat wenig Kalorien.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

1 kg	Kartoffeln
1 kg	Gemüse
1 l	Wasser
4 EL	Dinkelschrot
1 Prise	Kümmel
1 Prise	Muskat
1 Prise	Pfefferkörner
1 Prise	Lorbeerblätter
1 Prise	Liebstockel
1 Prise	Ingwerpulver

Zubereitung

1. Für die Fastensuppe mit Kartoffeln zuerst die Kartoffeln und das Gemüse nach Wahl (z.B.

Karotten, Lauch, Sellerie) waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit dem Dinkelkorn in einen Topf mit reichlich Wasser geben.

2. Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Kümmel, Muskat, Liebstöckel und Ingwerpulver (aber kein Salz!) dazugeben und alles zum Kochen bringen. Etwa 30 Minuten kochen lassen. Danach die Suppe bei geschlossenem Deckel noch etwas ziehen lassen und dann direkt servieren.

Tipp

Auch für Fastentage, an denen man nur Flüssigkeit zu sich nehmen will, ist die Fastensuppe mit Kartoffeln geeignet. Hierfür dann die fertige Suppe abseihen und nur die Flüssigkeit löffeln.