Kressesuppe

Die feine Kressesuppe mit Kartoffeln enthält viele Vitamine und ist ideal für eine Diät. In der Grundzubereitung eignet sich das Rezept auch für die vegane Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

600 ml	Gemüsebrühe
150 g	Kresse
100 ml	Sojacreme
2 Stk.	Schalotten
100 g	Kartoffeln (mehlige)
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Kressesuppe zu Beginn die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Einen großen Topf mit Öl erhitzen. Kartoffeln und Schalotten darin einige Minuten anrösten, dabei rühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

2. Die Suppe zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten lang köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kresse putzen, grobe Stiele entfernen, gründlich waschen, in einem Sieb abtropfen lassen, dann grob hacken.

3. Nach der Garzeit der Suppe die Sojacreme einrühren und noch einmal aufkochen lassen. Die Kresse zufügen, mit dem Stabmixer fein pürieren. Suppe ein letztes Mal aufkochen lassen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und in vorgewärmten Suppenschalen servieren.

Tipp

Wer sich nicht vegan ernährt, kann die Sojacreme auch durch Schlagobers ersetzen und als Einlage angebratenen Schinken, geräuchertes Lachs-, Makrelen- oder Forellenfilet in die Kressesuppe geben.