

Mediterrane Erdäpfelsuppe mit Oliven

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Erdäpfel, roh, geschält: 350 g
- Zwiebel, geschält: 50 g
- Knoblauchzehen: 1 Stück
- Olivenöl: 5 g
- Gemüsebrühe, nach Bedarf etwas mehr: 700 ml
- schwarze Oliven, entsteint: 30 g
- Zitronensaft: 10 g
- Rosmarin: 0,5 g
- Oregano: 1 g
- Salz, nach Bedarf
- Pfeffer
- Muskatnuss
- frische Kräuter, z.B. Petersilie: 10 g

Zubereitung:

- Erdäpfel schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.
- Erdäpfel hinzufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen.
- Rosmarin und Oregano hinzufügen. Die Suppe zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Erdäpfel weich sind.
- Die Hälfte der Oliven zur Suppe geben und alles fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe ergänzen.
- Mit Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Salz nur bei Bedarf ergänzen.
- Die übrigen Oliven in Ringe schneiden und gemeinsam mit den Kräutern als Einlage bzw. Garnitur verwenden.

TIPP

Für etwas Biss die Suppe mit **knusprig gerösteten Vollkornbrotwürfeln** servieren. Dafür Vollkornbrot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne oder im Backrohr ohne bzw. mit wenig Olivenöl knusprig rösten. Nach Belieben mit Kräutern würzen. Bei Verwendung ist zusätzlich das Allergen **Gluten** anzuführen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
136 kcal	5,1 g	2,2 g	17 g	2,8 g	3,2 g	3,17 g	1,2 g

Allergen(e):

L - Sellerie