

## **Kartoffelsuppe mit Kräuter-Orangencreme**

### **Rezept für 2 Personen**

*1 kleine Zwiebel  
1 kleine Stange Lauch  
200 g Kartoffeln, mehlig kochend  
500 g Tomaten  
1 EL Olivenöl  
je 1 Zweig Thymian, Rosmarin, Petersilie  
1 Lorbeerblatt  
2 Pimentkörner  
1 Knoblauchzehe  
30 g Schlagsahne, fettreduziert  
½ unbehandelte Orange  
1 EL glatte Petersilie, fein gehackt  
Salz, Pfeffer*

### **Zubereitung**

Zwiebel und Lauch klein schneiden. Kartoffeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten häuten und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel und Lauch bei mittlerer Hitze 1 Minute im Olivenöl dünsten. Die Kartoffelscheiben zugeben und 2 Minuten mit dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter zusammenbinden und einlegen. Die Knoblauchzehe schälen und in die Suppe geben.

Die Suppe zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen. Kräuter, Lorbeerblatt, Knoblauch und Piment entfernen und die Suppe pürieren. Sahne steif schlagen. Von der Orangeschale ½ TL abreiben und den Saft auspressen. Orangenschale und 2 EL Saft unter die Sahne haben. Den restlichen Saft unter die Suppe rühren. Auf Teller geben, die Orangencreme unterziehen und mit der Petersilie garnieren.

### **Quelle:**

PfundsFIT  
Das Kochbuch  
Lecker-leichte Küche zum Schlankessen  
HamppVerlag  
ISBN 3-936682-52-6