

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