

Senf-Kartoffel-Suppe

In der kalten Jahreszeit braucht der Körper etwas wärmendes im Bauch. Unsere Senf-Kartoffel-Suppe regt durch den Senf den Kreislauf an, gibt Energie und schmeckt.

Zutaten für 4 Portionen

Kochzeit 35 Minuten

400 g Kartoffel
2 Stück Karotten
1 große rote Zwiebel
1 kleine Tomate
1 EL Olivenöl
3 EL Ingwer Weber Senf
halber Becher Schlagsahne
Salz und Pfeffer
Schuss Balsamico
1½ Liter Wasser
je nach Geschmack noch Gemüsefond hinzugeben

Zubereitung

Die Kartoffeln, Zwiebel und Karotten schälen und kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel andünsten, dann Kartoffeln und restliches Gemüse dazugeben. Danach das Wasser hinzugeben. Das ganze aufkochen lassen und danach für 20 Minuten garen. Anschließend mit dem Pürierstab alles durchmischen. Wer gerne Stückchen in der Suppe hat, einfach vorher ein paar Löffel des Gemüses vor dem Pürieren rausnehmen. Danach die Sahne zugießen und nochmals aufkochen lassen. Mit Senf, Schuss Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch garnieren.