

## Wetterauer Kartoffel-Gemüsesuppe mit frischen Kräutern

### Zutaten für 10 Personen

1,0 kg Kartoffel, in Würfeln  
0,1 kg Zwiebel, in Würfeln  
0,3 kg Karotten, in Würfeln  
0,2 kg Sellerie, in Würfeln  
0,1 Kg Petersilienwurzeln  
0,1 kg Butter  
1 g Pfeffer, aus der Mühle  
Muskatnuss nach Bedarf  
0,1 kg Speckschwarte  
1,5 l Gemüsebrühe, fertig gekocht  
1 Stück Majoran, Zweig  
1 Stück Thymian, Zweig  
Knoblauch, gepresst nach Bedarf  
20g Petersilie, geschnitten  
20g Kerbel oder Majoran  
50 ml Rapsöl

### Zubereitung

1. Die Kartoffeln, Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel in Butter angehen lassen, mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.
2. Dann die Speckschwarte hineingeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen, mit Majoran und Thymian ca. 30 Minuten köcheln lassen.
3. Die Speckschwarte und die Kräuterzweige entfernen, mit einem Pürierstab pürieren.
4. Aus Knoblauch, Petersilie, Kerbel oder Majoran und Rapsöl einen Paste herstellen.
5. Die Kartoffel-Gemüsesuppe aufkochen und kurz vor dem Servieren mit der Kräuter-Rapsölpaste abschmecken, dann nicht mehr kochen lassen.



### **Weitere Garniertipps mit Beilagen wie:**

- Schinken oder Speckwürfel
- Zwiebelwürfel, rot
- Weckwürfel (Croutons) in Butter gebraten
- Linsen, rot oder schwarz
- Kräuter der Saison.



### **Küchentipp**

- Kartoffeln möglichst immer in wenig Wasser oder mit der Schale kochen (wegen der Mineralstoffe (Kalium), Vitamine C).
- Die Suppe eignet sich gut, um Reste von Gemüse und Kartoffeln zu verarbeiten.



### **Tipp zur Gartechnik**

- Möglichst frisch kochen und nicht so lange pürieren, da die Suppe sonst so klebrig wird.
- Stückig zeigt, dass die Suppe frisch gekocht war.

### **Diät-Eignung**

- Vollkost
- Reduktionskost / Fettstoffwechselstörung (ohne Butter dafür Margarine)
- Diabetes mellitus, unter Berechnung der Kartoffeln
- Purinarme Kost (ohne Speckschwarte)
- Vegetarische Kostformen (ohne Speckschwarte)

### **Eigene Notizen**