

Christina Richon
Kartoffelsuppe mit Bündner Fleisch

Montag, 17. Februar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, Preiswert, Schnelle Küche

Zutaten:

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
800 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
2 EL	Haselnusskerne
150 g	Crème fraîche
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
1	Möhre
1	Petersilienwurzel
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	geröstetes Haselnussöl (alternativ: neutrales Pflanzenöl)
1 EL	Apfelessig
etwas	Rohrzucker
50 g	Bündner Fleisch, hauchdünn aufgeschnitten



Zubereitung:

1. Kartoffeln, Schalotte und Knoblauch schälen. Dann mit einem Gemüsehobel alles direkt in den Kochtopf hobeln. Mit Gemüsebrühe bedecken, Lorbeerblatt und Gewürznelke zugeben und aufkochen lassen. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
2. Inzwischen Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten. In ein sauberes Geschirrtuch geben und die braunen Häutchen, die sich lösen, abreiben. Mit einem scharfen Messer die Nüsse in feine Scheibchen schneiden.
3. Lorbeerblatt und Gewürznelke aus dem Suppentopf entfernen.
4. Crème fraîche zur Suppe geben und mit dem Pürierstab cremig mixen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.
5. Möhre und Petersilienwurzel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
6. Wurzelgemüse mit Schnittlauch, Öl und Essig in einer Schale verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
7. Bündner Fleisch fein schneiden.
8. Suppe erhitzen und nochmals schaumig aufmixen. In tiefe Teller verteilen und mit Gemüse-Schnittlauchmischung, Haselnüssen und Bündner Fleisch anrichten. Dazu passen Ofen-Apfelkuchlein.

Pro Portion: 395 kcal / 1640 kJ 22 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 28 g Fett