

Naturheilpraxis

Helga Nolde

Heilpraktikerin · Homöopathie

Talblick 2
51570 Windeck-Herchen

Tel. 0 22 43 / 8 34 34
Fax 0 22 43 / 84 09 67

Altdeutsche Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 - 6 Portionen

3 Möhren,
1 Zwiebel und
1/3 Knollensellerie schälen, würfeln mit
50 g Butter andünsten
700 g geschälte gewürfelte Bio-Kartoffeln und
1 ½ l Gemüsebrühe dazugeben.
Zugedeckt ca. 20 Min. kochen.

1 gr. Stange Lauch in Ringe schneiden
10 Min in der Suppe mit kochen

1/3 der Kartoffel-Gemüse-Mischung aus der Suppe
Pürieren, mit
1/8 l süßer Sahne oder Soja-Cuisine verrühren und wieder
in die Suppe geben
mit Kräutersalz, Pfeffer, Majoran und Muskatnuß würzen
mit frischen gehackten Kräutern bestreuen