

Suppen Rezepte

Kartoffelsuppe Mit Ingwerwurzel

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Backen, Gemüse, Suppe, Kartoffel, Eintopf

| | | | |
|---------|-------------------------------------|---------|------------------------|
| 700 g | Kleine festkochende - Kartoffeln | 250 g | Porree |
| 40 g | Frische Ingwerwurzel | 4 | Eier (Kl. M) |
| 300 g | Möhren | 1 Bund | Koriandergrün |
| 2 | Knoblauchzehen | 2 Essl. | Sojasauce (evtl. mehr) |
| 3 Essl. | Öl | | Salz |
| 800 ml | Gemüsefond | | Pfeffer |

1. Kartoffeln, Ingwer, Möhren und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles im heißen Öl andünsten und mit Gemüsefond ablöschen. Zugedeckt 5-8 Min. kochen lassen.

2. Den Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die letzten 3 Min. mit dem Gemüse garen.

3. Die Eier 8 Min. kochen, dann abschrecken und pellen. Die Korianderblätter abzupfen, hacken. Die Suppe mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Koriander würzen und mit den halbierten Eiern servieren.

:Nährwerte

:Fett in g: 15

:Kohlenhydrate in g: 27

:kcal: 305

:Zubereitungszeit 50 Minuten