Kressesuppe

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

40	ml	Olivenöl, raffiniert
. 80	g	Zwiebel, kleine Würfel
2	ST	Knoblauchzehen, gehackt
60	ml	Weißwein
. 1	l	Gemüsesuppe klar, (Gemüsefond)
150	g	Kartoffel, mehlig kochend, geschält und geraspelt
90 g		Brunnenkresse, grob gehackt – alternativ herkömmliche „Körbchen-Kresse"
200	g	Naturjoghurt (oder Sojajoghurt)
ca.1	TL	Zitronensaft
		Salz & frisch gemahlener Pfeffer
5	EL	Sauerrahm (vegan) als Topping „gut verrührt"

Herstellung:

1. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen.
2. Mit Weißwein ablöschen - einreduzieren lassen und mit dem Gemüsefond auffüllen.
3. Kartoffelraspeln hinzufügen und ca. 8 Minuten köcheln lassen.
4. Kresse (etwas als Garnitur zurückhalten) dazu geben und noch ca. 3 Minuten mitköcheln lassen.
5. Mit einem Stabmixer fein pürieren.
6. Joghurt hinzufügen, kurz mixen und mit Zitronensaft bzw. Salz, Pfeffer abschmecken.
7. Nach dem Anrichten in der Suppentasse - teller mit „gut verrührtem" Sauerrahm anrichten und mit Kresse ausfertigen.