

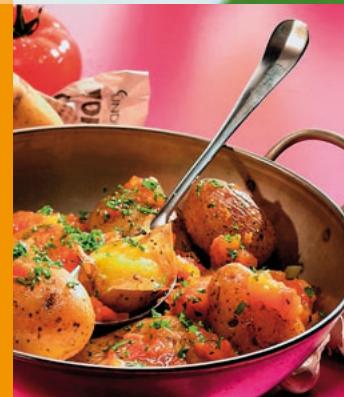
# Kochen mit Kartoffeln: Suppen

Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.

NGV

Rubrik	<b>Kochen</b>
Thema	<b>Kartoffelgerichte</b>
Umfang	<b>18 Seiten</b>
eBooklet	<b>00539</b>
Preis	<b>2,95 Euro</b>
Autor	<b>Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH</b>

Mit Hilfe von Fachbüchern kann man eine Menge lernen. Das ist gut. Wenn man genügend Zeit hat. Für die anderen Momente gibt es **eload24**: Digitale Bücher ohne jeden Ballast zu exakt definierten Themen, geschrieben von etablierten Fachautoren, unschlagbar preiswert und zum direkten Download. So bekommen Sie immer exakt die Informationen, die Sie wirklich brauchen. 24 Stunden am Tag.



**eload24 GmbH**

Blegistrasse 7  
CH-6340 Baar

info@eload24.com  
www.eload24.com

**Copyright © 2008 eload24 GmbH**

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:  
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

## Inhalt

Französische Kräutersuppe .....	3
Kalte Kartoffel-Lauch-Suppe (Vichysoisse) .....	5
Kartoffelsuppe Büsumer Art .....	6
Geschäumte Kartoffelsuppe mit Basilikumrauten .....	8
Spargel-Kartoffel-Suppe .....	10
Kartoffelschaumsuppe mit Steinpilzen .....	11
Kartoffelsuppe mit Würstchen .....	13
Tiroler Kartoffelsuppe .....	14
Geeiste Kartoffelsuppe .....	16
Italienische Kartoffelsuppe .....	17

Ein klassisches Menü beginnt mit einer Suppe, und wer würde dazu besser passen als die Klassikerin der deutschen Küche: die Kartoffel. Mal superleicht und aromatisch, mal cremig und würzig zeigt die tolle Knolle hier wie wandelbar sie ist. Ob als Vorspeise oder Hauptgericht – auf jeden Fall ein heißer Tipp!



## Französische Kräutersuppe



*Für 4 Portionen*

- 1 Schalotte
- 150 g Sauerampfer
- 100 g Blattspinat
- 1 Bund Sellerieblätter
- 1 Bund Brunnenkresse

- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 1 1/2 Salatgurke
- 200 g Butter
- grobes Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- 3 El Crème fraîche

**1** Die Schalotte schälen und fein hacken. Das Blattgemüse und die Kräuter putzen, waschen und trocken schütteln. Einige Kräuterblättchen zum Garnieren beiseite stellen. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

**2** Die Gurke putzen, waschen, halbieren, mit einem Esslöffel die Kerne entfernen und die Gurke klein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen, das Blattgemüse mit den Kräutern und den Gurkenwürfeln hinzugeben. Alles zugedeckt etwa 5 Minuten anschwitzen, Gemüse und Kräuter sollen aber nicht braun werden.

**3** 1,5 l Wasser zugießen, salzen, Kartoffelwürfel hinzugeben und 25 Minuten kochen.

**4** Nach Ablauf der Kochzeit die Suppe passieren. Mit dem Stabmixer die restliche Butter in Flöckchen und die Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe anrichten und mit Kräuterblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Kochzeit)

Pro Portion ca. 330 kcal/1386 kJ

9 g E, 14 g F, 42 g KH

## Kalte Kartoffel-Lauch-Suppe (Vichysoisse)



Für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 40 g Butter
- 500 g nur das Weiße vom Lauch
- 1 l Geflügelfond

- 200 ml Sahne
- 150 g Crème fraîche
- 250 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Bund Schnittlauch in Röllchen geschnitten

- 1** Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in der Butter unter Rühren andünsten. Die Kartoffeln dürfen dabei aber nicht braun werden.
- 2** Das Weiße vom Lauch putzen, sorgfältig waschen, in Ringe schneiden und unter Rühren etwa 5 Minuten mitdünsten. Den Geflügelfond hinzugießen, aufkochen und zudeckt etwa 30 Minuten garen lassen.
- 3** Wenn die Kartoffeln und der Lauch gar sind, alles durch ein feines Sieb streichen oder im Mixer fein pürieren. Die Suppe noch einmal aufkochen. Mit dem Schneebe-

sen Sahne, Crème fraîche und Milch runterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

**4** Die Suppe im Kühlschrank gut durchkühlen lassen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Koch- und Kühlzeit)

Pro Portion ca. 358 kcal/1502 kJ

9 g E, 23 g F, 27 g KH

## Kartoffelsuppe Büsumer Art



*Für 4 Portionen*

- 1 kleine Möhre
- 1 kleines Stück Sellerie
- 4 Kartoffeln (ca. 300 g)
- 1 Ei Butter
- 750 ml Gemüsebrühe

- 250 ml Sahne
- 1 El mittelscharfer Senf
- 1 El trockener Weißwein
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 125 g küchenfertige Krabben

**1** Möhre, Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Butter in einem Topf auf großer Flamme erhitzen und die Gemüsewürfel darin andünsten.

**2** Mit der Gemüsebrühe ablöschen, bei mittlerer Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen und pürieren.

**3** Die Sahne angießen, einmal aufkochen und die Suppe mit Senf, Weißwein, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**4** Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Krabben zum Schluss in der Suppe erwärmen. Die Suppe mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 326 kcal/1365 kJ

24 g F, 11 g E, 15 g KH

## Geschäumte Kartoffelsuppe mit Basilikumrauten



Für 4 Portionen

- Für die Suppe
- 200 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- 1 große Zwiebel
- 40 g Speckschwarte

- 2 El Butterschmalz
- 1/4 l Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- Pfeffer und Muskat
- 1 Lorbeerblatt
- 3-4 Zweige Thymian
- 50 ml Sahne
- Für die Rauten
- 1 Ei, 1 Prise Salz
- 1 El Milch
- 2,5 El weiches Butterschmalz
- 25 g Mehl
- 1/2 Msp. Backpulver
- 5 Blättchen Basilikum
- Butterschmalz und Mehl für die Form

- 1** Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser gar kochen. Abgießen, abkühlen lassen, pellen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit der Speckschwarte in Butterschmalz goldgelb andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und mit Weißwein ablöschen.

**2** Die Gemüsebrühe angießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Lorbeerblatt zugeben und die Suppe fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend die Speckschwarze und das Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen.

**3** Den Thymian von den Stielen zupfen und mit der Sahne dazugeben. Mit einem Pürierstab die Suppe aufschäumen. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

**4** Für die Rauten das Ei trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit Salz und Milch schaumig rühren und mit dem weichen Butterschmalz vermengen. Das Mehl mit Backpulver mischen und hinzufügen. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Basilikumblättchen in feine Streifen schneiden und unter die Biskuitmasse geben.

**5** Den Teig in eine kleine gefettete und bemehlte Form geben und etwa 15–20 Minuten backen. Nach dem Erkalten in Rauten schneiden und zur Suppe reichen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 371 kcal/1558 kJ

27 g F, 6 g E, 17 g KH

## Spargel-Kartoffel-Suppe



Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- 40 g Butter
- 1 Ei Geflügelbrühe (Instant)
- 500 g Kartoffeln
- 1 Bund Dill
- 150 ml Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

- Muskatnuss
- 100 g milder Räucherlachs

- 1** Den Spargel schälen und die Stangenenden abschneiden. Den Spargel in ein feuchtes Geschirrtuch einschlagen. Die Spargelschalen mit den -enden und der Hälfte der Butter mit ca. 1 1/2 Liter Wasser und der Geflügelbrühe 30 Minuten kochen lassen.
- 2** Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Den Spargel in Stücke schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- 3** Den Spargelsud durchseihen. Die Kartoffeln in der restlichen Butter leicht andünsten, mit dem Sud aufgießen und ca. 15 Minuten garen lassen.
- 4** Die Kartoffeln mit der Brühe pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Crème fraîche unterrühren und alles mit Salz,

Pfeffer und Muskat würzen. Die Spargelstücke hinzugeben und ca. 12 Minuten darin garen.

**5** Den Lachs in Streifen schneiden. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Lachs und Dill bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 348 kcal/1460 kJ

12 g E, 21 g F, 26 g KH

## Kartoffelschaumsuppe mit Steinpilzen



*Für 4 Portionen*

- 500 g Kartoffeln
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 40 g Butter
- 1 TL getrockneter Majoran
- 800 ml Gemüsebrühe
- 300 g Steinpilze

- 1 El Öl
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 200 ml Sahne
- 1 El Zitronensaft
- 2 El Kerbelblättchen



**1** Die Kartoffeln, das Suppengemüse und die Zwiebel schälen bzw. putzen, waschen und klein würfeln. Etwa die Hälfte der Butter zerlassen. Das Gemüse darin andünsten. Den Majoran hinzugeben.

**2** Die Brühe hinzugießen, aufkochen und etwa 30 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Inzwischen die

Steinpilze putzen, säubern und in dünne Scheiben schneiden.

**3** In einer Pfanne die restliche Butter mit dem Öl erhitzen und die Pilze darin etwa 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, 10 Minuten weiter köcheln lassen. Die Sahne steif schlagen. Den Zitronensaft und die Schlagsahne unterheben. Die Suppe mit Steinpilzen und Kerbel anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten (plus Kochzeit)

Pro Portion ca. 310 kcal/1302 kJ

7 g E, 21 g F, 24 g KH

## Kartoffelsuppe mit Würstchen



Für 4 Portionen

- 750 g Kartoffeln
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 100 g durchwachsener Speck
- 1 El Öl
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

- 1 Msp. Majoran
- Salz, Pfeffer
- 1 1/2 l Gemüsebrühe
- 4 Bockwürste
- 1/2 Bund Petersilie

- 1** Die Kartoffeln schälen und waschen, anschließend in Würfel schneiden. Das Suppengemüse putzen bzw. schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Speck würfeln.
- 2** Das Öl in einem Topf erhitzen und den Speck darin anbraten. Kartoffeln und Gemüse zugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten mitschmoren. Die Gewürze dazugeben und mit Brühe auffüllen.
- 3** Bei geringer Temperatur alles etwa 45 Minuten köcheln, dann die Suppe grob pürieren.

**4** Die Bockwürste in mundgerechte Stücke schneiden und in der Suppe erwärmen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Kartoffelsuppe vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 555 kcal/2331 kJ

27 g E, 36 g F, 31 g KH

## Tiroler Kartoffelsuppe



*Für 4 Portionen*

- 600 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 El Butter
- Salz, Pfeffer

- 700 ml Milch
- 3 El frisch gehackte gemischte Kräuter (z.B. Kerbel, Estragon, Majoran, Thymian, Petersilie)
- 1 Prise Muskat
- 4 El geröstete Weißbrotwürfel

- 1** Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und grob hacken.
- 2** Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mitdünsten, 100 ml Wasser hinzufügen, aufkochen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Die Suppe pürieren und anschließend im Topf erneut aufkochen lassen. Nach und nach die Milch unterrühren.

**4** Kurz vor Ende der Garzeit die vorbereiteten frischen Kräuter in die Suppe rühren. Die Suppe mit Muskat abschmecken und mit gerösteten Brotwürfeln servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 305 kcal/1281 kJ

11 g E, 9 g F, 44 g KH

## Geeiste Kartoffelsuppe



Für 6 Portionen

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 kleine Möhre
- 30 g Staudensellerie
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kleines Bund Majoran
- 1l Gemüsebrühe

- 400 ml Sahne
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 kleines Bund Brunnenkresse



**1** Die Kartoffeln schälen und waschen, die Möhre schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Sellerieblätter und weiße Teile der Frühlingszwiebeln grob hacken. 3 El Majoranblätter abzupfen und einige Zweige für die Garnitur beiseite legen.

**2** Alle vorbereiteten Zutaten in einen Topf geben und die Brühe dazugießen. Bei aufgelegtem Deckel und milder Hitze 20 Minuten kochen lassen.

**3** Die Sahne dazugießen. Die Suppe im Topf mit dem Schneidstab pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend durch ein feines Sieb streichen und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

**4** Die Brunnenkresse verlesen, putzen, waschen, gut trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Die Suppe vor dem Servieren noch einmal gut durchrühren und mit Brunnenkresse und Majoran garnieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten (plus Kühlzeit)

Pro Portion ca. 274 kcal/1148kJ

5 g E, 22 g F, 13 g KH

## Italienische Kartoffelsuppe



*Für 6 Portionen*

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Kartoffeln

- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 El Olivenöl
- 1 Tl gerebelter Salbei
- 1 l Fleischbrühe
- 300 g Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 1 El gehackte Petersilie
- 50 g geriebener Parmesankäse

- 1** Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- 2** Das Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und die Knoblauch- und Zwiebelwürfel mit den Kartoffelscheiben darin anbraten. Die Selleriescheiben und den Salbei dazugeben und kurz mit anbraten. Das Ganze mit der Brühe auffüllen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen.

- 3** Die Sahne dazugießen. Die Suppe im Topf mit dem Schneidstab pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend durch ein feines Sieb streichen und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.
- 4** Die Brunnenkresse verlesen, putzen, waschen, gut trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Die Suppe vor dem Servieren noch einmal gut durchrühren und mit Brunnenkresse und Majoran garnieren.
- 5** Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und in Achtel schneiden. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten hineingeben und kurz erwärmen. Die Suppe mit Petersilie und Parmesan bestreut servieren.

Vorbereitungszeit: 25 Minuten (plus Garzeit)  
Pro Portion ca. 233 kcal/973 kJ  
11 g E, 11 g F, 24 g KH

Das ist ein Wort: Sie bekommen **freien Zugang zu allen eBooklets und eBooks** bei eload24. Sie können alles laden, lesen, ausdrucken, ganz wie es Ihnen beliebt. Eine echte Flatrate eben, ohne Wenn und Aber. Sie werden staunen: Unser Programm mit nützlichen eBooklet-Ratgebern ist groß und wird laufend erweitert.

### Der Preisvorteil ist enorm:

24 Monate Flatrate für nur 72,- € (3,- € monatlich)

12 Monate Flatrate für nur 48,- € (4,- € monatlich)

6 Monate Flatrate für nur 36,- € (6,- € monatlich)

Selbst wenn Sie nur zwei eBooklets der preiswertesten Kategorie im Monat laden, sparen Sie im Vergleich zum Einzelkauf.

Tausende Kunden haben dieses Angebot schon wahrgenommen, profitieren auch Sie dauerhaft. Wenn Sie nach Ablauf der Flatrate weitermachen wollen, dann brauchen Sie nichts zu tun: das Flatrate-Abonnement verlängert sich automatisch. Bis Sie es beenden.

Kaufen Sie jetzt die Flatrate Ihrer Wahl. Und schon einige Augenblicke später stehen Ihnen hunderte toller Ratgeber uneingeschränkt zur Verfügung: Packen Sie mal richtig zu!



# ratschlag24.com

Das neue Ratgeber-Portal **ratschlag24.com** liefert Ihnen täglich die besten Ratschläge direkt auf Ihren PC.

Viele bekannte Autoren, Fachredakteure und Experten schreiben täglich zu Themen, die Sie wirklich interessieren und für Sie einen echten Nutzen bieten. Zu den Themen zählen Computer, Software, Internet, Gesundheit und Medizin, Finanzen, Ernährung, Lebenshilfe, Lernen und Weiterbildung, Reisen, Verbrauchertipps und viele mehr. Alle diese Ratschläge sind für Sie garantiert kostenlos. Testen Sie jetzt **ratschlag24.com** – Auf diese Ratschläge möchten Sie nie wieder verzichten.

**ratschlag24.com** ist ein kostenloser Ratgeber-Dienst der eload24 AG  
[www.eload24.com](http://www.eload24.com)

