



Kartoffelsuppe mit Feta und Basilikumöl



Zutaten

Menge

1 Bund	Suppengemüse
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
400 g	mehligkochende Kartoffeln
1 EL	Butter
600 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2	Bio-Zitrone
1 Prise	Chiliflocken
1 Prise	frischgeriebene Muskatnuss
1 Bund	Basilikum
60 ml	geschmacksneutrales Öl
100 g	Feta

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min. + 25 Min. Kochzeit

pro Portion: 2240 kJ, 536 kcal, 23,5 g Kohlenhydrate, 9,50 g Eiweiß, 43,9 g Fett, 76,5 mg Cholesterin, 4,79 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



Zubereitung

An kühlen Tagen ist eine heiße Suppe genau das Richtige um sich wieder aufzuwärmen. Für alle Suppenfans unter euch haben wir hier eine unserer absoluten Lieblingsuppen: Kartoffelsuppe! Eine würzige Kartoffelsuppe allein ist schon richtig lecker, aber mit ein bisschen Basilikumöl und cremigem Feta wird daraus ein echtes Geschmackshighlight, das nicht nur wärmt, sondern auch glücklich macht!

Step 1:

Zuerst kannst du das Suppengemüse putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.

Step 2:

Die Butter in einem großen Topf zerlassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig schwitzen. Das Suppengemüse dazugeben und kurz mit anschwitzen. Dann die Kartoffeln dazugeben und mit der Gemüsebrühe und der Sahne aufgießen.

Step 3:

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, zwei Teelöffeln frisch gepresstem Zitronensaft, Chili und Muskatnuss würzen.

Step 4:

Dann lässt du die Suppe 25 Minuten köcheln. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren. Bei Bedarf noch etwas mehr Brühe hinzugeben, bis die Suppe eine fein-sämige Konsistenz hat. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 5:

Für das Basilikumöl musst du das Basilikum in ein hohes Gefäß oder in einen Universalzerkleinerer geben und zusammen mit dem Öl und einer Prise Salz pürieren.

Step 6:

Die Suppe zusammen mit einigen Tropfen Öl und zerbröseltem Feta anrichten.