

Kartoffelsuppe „leicht Indisch“

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Suppengemüse (Mohrrüben, Sellerie, Porree, Petersilie)
- 2 Zwiebeln
- 20 g Ghee
- 1 TL Himalayasalz
- 1 EL Buchweizenmehl
- 1 l Wasser
- 3 TL Gemüsebrühe
- 2 TL Himalayasalz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Koriander
- 1 TL Sojasoße pikant süß

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Suppengemüse putzen und ebenfalls kleinschneiden. Zwiebeln würfeln.

Zwiebeln im Ghee andünsten, mit 1 TL Salz würzen und mit dem Mehl gut anschwitzen. Mit Wasser ablöschen und Kartoffeln, Mohrrüben und Sellerie dazugeben. Würzen und zugedeckt 8 Minuten kochen lassen.

Zum Schluss Porree und Petersilie hineingeben und noch zugedeckt etwas ziehen lassen.