

## *Kartoffelsuppe mit Kurkuma*

### **Zutaten für 4 Portionen**

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Suppengemüse (Mohrrüben, Sellerie, Porree, Petersilie)
- 2 Zwiebeln
- 20 g Ghee (alternativ Bio-Kokosfett oder Olivenöl)
- 1 TL Himalayasalz
- 1 EL Buchweizenmehl
- 1 l Wasser
- 3 TL Gemüsebrühe hefefrei
- 2 TL Himalayasalz
- ½ TL Pfeffer
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Koriander

### **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. Danach mit Wasser ablöschen.

- Kartoffeln, Mohrrüben und Sellerie dazugeben. Würzen und zugedeckt ca. 8 Minuten kochen lassen.
- Am Ende den Porree und die Petersilie hineingeben und noch kurz ziehen lassen.