

Das aktuelle Rezept von Maria Sauer
vom Orga-Team der Jungen LandFrauen
im KreisLandFrauenVerband Rendsburg-Eckernförde e.V.



<https://www.kreislandfrauen-rendsbuurg-eckernfoerde.de/junge-landfrauen-1/>

In unserer Reihe „Mahlzeit! MarktTreff“ verraten Schleswig-Holsteins LandFrauen sowie MarktTreff-Köchinnen und -Köche einige ihrer Lieblingsrezepte: typische Gaumenfreuden aus dem echten Norden, einfach nachzukochen oder zu backen, meist mit regionalen Zutaten, die es in vielen der MarktTreff-Dorfläden zu kaufen gibt. Heute:

Lieblings-Kartoffelsuppe

Maria Sauer ist bei den LandFrauen aktiv – sowohl vor Ort in ihrer MarktTreff-Gemeinde Borgstedt, direkt an der bekannten Rader Hochbrücke am Nord-Ostsee-Kanal gelegen, als auch kreisweit bei den Jungen LandFrauen Rendsburg-Eckernförde. Und für „Mahlzeit! MarktTreff“ teilt sie Ihr Küchenwissen: die Lieblings-Kartoffelsuppe. Sie passt perfekt zum Herbst und ist leicht nachzukochen. Obendrein gibt es sie auch in zwei Varianten: Entweder klassisch vegetarisch, wie hier gezeigt, oder auch gerne etwas variiert. Der persönliche Tipp dazu von Maria Sauer: „Wer mag, kann die Suppe auch mit Schinken oder Würstchen verfeinern.“



Zutaten:

- 500 ml Wasser
- 80 g Möhren, in dünne Scheiben geschnitten
- 200 g Staudensellerie, in Scheiben geschnitten (ca. 1 cm)
- 400 g Kartoffeln, in Würfel geschnitten (ca. 1 cm)
- 150 g Porree, in Ringe geschnitten (ca. 0,5 cm)
- 1 Zwiebel (ca. 50 g), kleingeschnitten
- 1 TL Salz
- 2 Würfel Gemüsebrühe (für 500 ml)
oder 2 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe (z. B. selbstgemacht)
- 3 Prisen Pfeffer
- 20 g Butter
- 50 g Sahne
- 75 g Crème fraîche

**Schritt-für-Schritt-Kochanleitung
auf der Rückseite**

So wird's gemacht:

1. Wasser und Salz in einen Kochtopf geben.
Möhren, Staudensellerie, 100 g der Kartoffeln und 100 g Porree hinzugeben und ca. 12 Minuten köcheln lassen.
2. Gemüse aus dem Topf nehmen. Garflüssigkeit auffangen.
3. Die Zwiebel und den restlichen Porree (die Ringe noch etwas kleiner schneiden) in den Topf geben.
Die Butter hinzufügen und ca. 3 Minuten andünsten.
4. Die restlichen Kartoffeln hinzugeben. Die Garflüssigkeit auf 600 ml mit Wasser auffüllen und in den Topf geben.
Ebenso die Gemüsebrühe (oder Gewürzpaste) hinzugeben und ca. 18 Minuten garen. Gelegentlich umrühren.
5. Sahne, Crème fraîche und Pfeffer hinzugeben und schrittweise pürieren bis die Suppe schön cremig ist.
6. Gemüse – aus Schritt 2 – der Suppe hinzufügen und unterrühren.
Abschmecken und anrichten. Dazu passt ein leckeres Brot.

Guten Appetit und: „Mahlzeit! MarktTreff“