

Das November-Rezept 2018 der LandFrauen

Von Karen Brommann vom LandFrauen Verein Kropp und Umgebung e.V.
<https://www.landfrauen-kropp.de/>

Das Rezept für diesen Monat wurde aus dem Vereinskochbuch „Gelingt Immer“ ausgewählt. Eine der Landfrauen brachte es aus dem Portugalurlaub mit nach Schleswig-Holstein. Am Urlaubsort aß sie die Suppe so oft, bis der Wirt alle Zutaten verriet.

Portugiesische Suppe



Zutaten:
500 g Karotten
250 g mehligkochende Kartoffeln
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1l Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
100 ml Sahne
100 g frischer Spinat
Nach Belieben: Salz, Pfeffer,
Kürbiskernöl

Karotten und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, abspülen.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Karotten- und Kartoffelwürfel hineingeben, Knoblauch klein schneiden oder durchpressen und ebenfalls dazugeben.

Alles unter Rühren anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren, Tomatenmark und Sahne unterrühren.

Den Spinat verlesen, waschen, kleine Blätter ganz lassen, größere halbieren oder vierteln und in die Suppe geben, 5 Minuten ziehen lassen, ab und zu umrühren, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen, dann servieren.

Nach Belieben Kürbiskernöl dazu reichen.

Guten Appetit!