

Schnelle Kartoffelsuppe

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
	Salz
1 EL	Gemüsebrühe, gekörnt
1 EL	Zarte Haferflocken
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Schmand

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln.
- Einen mit Topf ca. 2 Liter Wasser aufsetzen, Kartoffel- und Zwiebelwürfel, etwas Salz und der gekörnten Brühe ca 15 Minuten garkochen.
- Wenn das Wasser kocht, zur Bindung die Haferflocken dazu geben und mitkochen.
- Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in kleine Röllchen schneiden und kurz bevor die Suppe gar ist dazu geben.
- Suppe mit einem Löffel Schmand servieren.

Tipp:

Im Sauerland wir diese Kartoffelsuppe zu unterschiedlichen Gerichten wie zum Beispiel zum Pfannkuchen oder Reibekuchen dazu gereicht.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
85 kcal	3,1 g	18 g	2,5 g	15,1 mg