



CREMIGE SUPPE AUS KARTOFFELN UND KOPFSALAT MIT FRISCHEN KRÄUTERN

Categoria: Erste Gerichte **Tempo di preparazione:** 10 Minuten + Garzeit der Kartoffeln
Difficoltà: facile 🕒

Ingredienti per 4

- 60 g Basilikum
- 20 g Rucola
- 4 große Kopfsalatblätter
- 50 g Walnüsse, geschält (optional)
- 2 Kartoffeln
- 6 Esslöffel natives Olivenöl extra
- Zitronensaft, nach Geschmack
- Fenchelsamen, nach Geschmack
- Pfeffer, nach Belieben

In dieser kühlen, sommerlichen vegetarischen Suppe wird Salat zart püriert und unterstreicht mit seinem frischen Geschmack das erdige Aroma der Kartoffel. Wenn Sie noch nie Kopfsalat gekocht haben, ist dies ein guter Einstieg, denn Kopfsalat hat gekocht genauso viel zu bieten wie als Salat.

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Kosten: **gering**

Zubereitungszeit: **10 Minuten + Garzeit der Kartoffeln**

Portionen: **4**

Zubereitung

Basilikum, Rucola und Salat waschen und auf Küchenpapier zum Trocknen beiseitelegen.

In der Zwischenzeit 2 Kartoffeln mit der Schale kochen, nach dem Kochen schälen und abkühlen lassen.

Das getrocknete Basilikum, den Rucola und den Salat in einen Mixer geben und, falls gewünscht, die geschälten Walnüsse hinzugeben.

Die Kartoffeln, den Zitronensaft, 6 Esslöffel natives Olivenöl extra, Salz und Pfeffer und etwa 10 Fenchelsamen hinzufügen.

Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, langsam ein wenig Wasser hinzugeben, bis sie die richtige Konsistenz hat.

Die Suppe garniert mit Kräutern und Fenchelsamen in einzelnen Schüsseln servieren.
Guten Appetit!

