

## Rezept

# Kartoffelsuppe mit Knuspermandeln

Ein Rezept von Kartoffelsuppe mit Knuspermandeln, am 18.07.2024

## Zutaten

2	Zwiebeln	1	Knoblauchzehe
400 g	mehligkochende Kartoffeln	4 EL	Olivenöl
700 ml	Gemüsebrühe	1	Bio-Orange
4 Stängel	Petersilie	1 EL	Koriandersamen
4 EL	Mandelkerne		Salz
	Pfeffer	200 ml	Reissahne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 20 g F, 5 g EW, 19 g KH

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin hellbraun braten. Die Kartoffeln sowie die Brühe dazugeben und alles zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Orange heiß waschen und trocken reiben. 2 EL Schale abreiben, die Orange halbieren und 4 EL Saft auspressen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Koriandersamen in einem Mörser grob zerstoßen. Die Mandeln grob hacken.
3. Die Koriandersamen und die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie fein duften. Mit dem ausgepressten Orangensaft ablöschen. Das restliche Öl dazugeben. Orangenschale und Petersilie unterrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kartoffelmischung im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Reis-Sahneersatz unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Schalen verteilen und mit den Knuspermandeln garniert servieren.