

Kartoffel- Mangoldcremesuppe



Zubereitungszeit **40 Minuten**

Kalorien pro Portion **10**

Zutaten für 4 Personen

Für die Suppe:

650 g Kartoffeln

None:

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

1 l Gemüsebrühe

3 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

0 Pfeffer

1 Mangold

125 g Cherrytomaten

175 g Crème fraîche

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen fein würfeln.
2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Kartoffelwürfel hinzugeben und für einige Minuten unter Rühren anrösten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 20 Minuten einkochen lassen. Anschließend fein pürieren. Die Creme fraîche und drei Esslöffel Sojasauce hinzufügen, mit etwas Pfeffer würzen und nochmals fein pürieren.
3. Den Mangold putzen und in Streifen schneiden. Kurz in etwas Wasser blanchieren.
4. Die Tomaten waschen und halbieren.
5. Die Suppe in Tellern anrichten, die blanchierten Mangoldstreifen und Tomatenhälften dazugeben und servieren.

Tipp: Wer mag kann die Suppe noch mit 125 ml Weißwein verfeinern. Dafür beim Anrösten der Kartoffeln mit Wein ablöschen.

Guten Appetit!