

# KARL MAYER Gesundheitszentrum

## Rezept des Monats Februar 2025

### Kartoffelsuppe

#### Zutaten für 4 Portionen:

1 EL Butter  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 kg Kartoffeln  
(mehligkochend)  
750 Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
½ TL Majoran  
1 Prise Muskat

#### Topping (optional)

1 EL Butter  
250 g Schinkenwürfel



#### Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und hacken. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Einen großen Topf auf mittlerer Hitze erhitzen und 1 EL Butter darin schmelzen lassen.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und etwa 2–3 Minuten anschwitzen, bis sie glasig sind. Die Kartoffelstücke in den Topf geben und kurz mit anbraten.
4. Die Gemüsebrühe angießen, sodass die Kartoffeln bedeckt sind. Die Suppe aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
5. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, bis sie cremig ist. Sahne, Majoran und Muskat hinzufügen und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. In einer kleinen Pfanne 1 TL Butter erhitzen. Die Schinkenwürfel darin bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Die Suppe in Schalen oder tiefen Tellern anrichten. Mit den knusprigen Schinkenwürfeln toppen und nach Belieben mit etwas frischen Kräutern garnieren. **Guten Appetit!**



#### Nährwerte pro Portion

Kalorien	ca. 400 kcal
Kohlenhydrate	ca. 35 g
Eiweiß	ca. 14 g
Fett	ca. 23 g
Dauer	45 Minuten