

# Kartoffelcreme Suppe mit Vollkorncroutons



## Zutaten für 1 Portion:

2 kleine Kartoffeln (bio)  
1 Zwiebeln  
1 mittelgroße Karotte (bio)  
150 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sojasahne  
1 EL Rapsöl  
1 Scheibe Vollkornbrot  
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß,  
Muskat gemahlen

## Zubereitung:

- Kartoffeln und Karotte gründlich waschen, ggf schälen (wenn nicht bio) und würfeln
- Zwiebel ebenfalls fein würfeln
- Rapsöl in einem Top erhitzen und Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln für ca. 5 min braten
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und weitere 10 min. köcheln lassen
- Sojasahne und Gewürze dazu geben und pürieren.
- Nochmals fünf Minuten ziehen lassen
- In der Zwischenzeit Vollkornbrot knusprig toasten und in Würfel schneiden
- Suppe in einen Teller oder Schüssel geben und Croutons darüber verteilen

### "healthy-vegan"-Tipp

Kartoffeln sind eine wunderbare Quelle für hochwertiges Eiweiß, Vitamin C, B-Vitamine, Magnesium und Eisen. In der Bio-Variante kann die Schale gut mit verzehrt werden. Allerdings sollten Auswüchse, schwarze Stellen und Keimspresse großzügig ausgeschnitten werden. Grüne Stellen zeugen von einer bereits vorangeschrittenen Solanin-Produktion. Solanin ist ein schwach giftiger Stoff, der bei längerer Lagerung entsteht.

Lagern Sie Kartoffeln möglichst dunkel und kühl. Dadurch reduzieren Sie die Solanin- und Keimling-Bildung.

