

# Erdäpfelsuppe

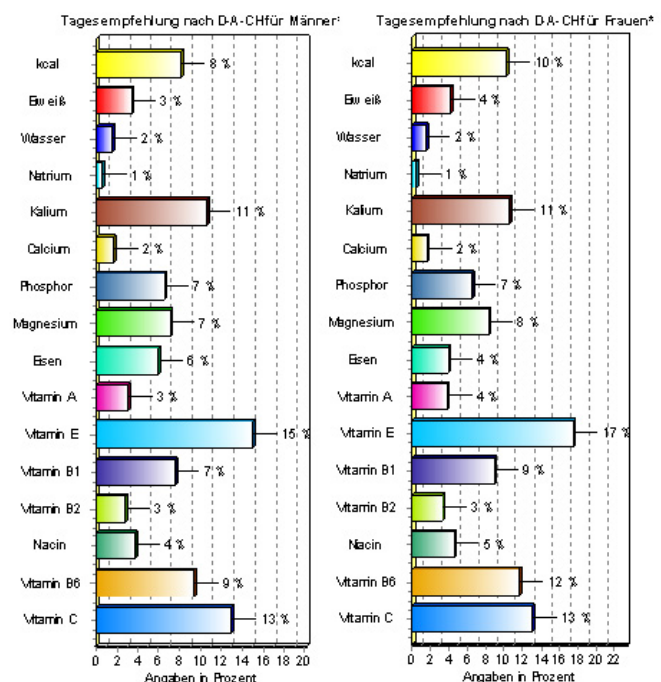
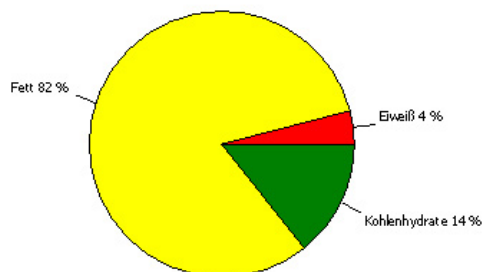
Zubereitungszeit: 25 Minuten

1	Stange Lauch	Cashewrahm:
½ kg	Erdäpfel	½ Tasse Cashewkerne
1 El	Olivenöl	1 Tasse Wasser
	Suppenwürze	1 Zehe Knoblauch
2	Lorbeerblätter	Zitronensaft
	Majoran gerebelt	Salz
½ l	Wasser	
	Petersilie	

- ☞ Lauch fein schneiden und im Öl anbraten
- ☞ Erdäpfel schälen, würfeln und zugeben
- ☞ Mit Wasser aufgießen bis die Erdäpfel bedeckt sind und Suppenwürze und Lorbeerblätter zugeben, weich kochen
- ☞ Zutaten für den Cashewrahm im Mixer fein pürieren
- ☞ Cashewrahm einrühren und nochmals kurz aufkochen lassen (Cashew dickt ein)
- ☞ Mit gehackter Petersilie garnieren

Angaben beziehen sich auf 100g:

**Nährstoffrelation**  
Energie liefernde Nährstoffe in %  
Gesamtenergie pro Person: 195 kcal



\* Altersgruppe: 25 bis unter 51 Jahre, bei ausschließlich sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)