

# Kopfsalatsuppe

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

200 g Kartoffeln, mehligkochend  
1 Stück Zwiebel, mittel  
1 Esslöffel Butter  
1 dl Noilly Prat, oder weisser  
Portwein  
6 dl Gemüsebouillon  
1 Stück Kopfsalat  
1 Bund Kerbel  
1.5 dl Rahm  
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der  
Mühle  
2 Esslöffel Kürbiskerne, gehäuft  
Olivenöl, zum Beträufeln

## Für den Kleinhaushalt

2-3 Personen Zutaten halbieren. 1  
Person Zutaten vierteln.

## Info

Pro Portion  
3 g Eiweiss  
13 g Fett  
8 g Kohlenhydrate  
184 kKalorien  
770 kJoule

## Purinarm

## ZUBEREITUNG

Für 4-6 Personen

1 Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und hacken.

2 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig  
dünsten. Kartoffeln, Noilly Prat oder Portwein sowie Gemüsebouillon beifügen.  
Alles aufkochen und zugedeckt auf kleinem Feuer 10–12 Minuten kochen lassen,  
bis die Kartoffeln weich sind.

3 Inzwischen die Kopfsalatblätter auslösen, dabei das Salatherz beiseitelegen.  
Die Blätter waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

4 Für die Garnitur den Kerbel grob hacken. Das Kopfsalatherz in feinste  
Streifchen schneiden.

5 Wenn die Kartoffeln weich sind, die Suppe vom Feuer ziehen, den Rahm sowie die  
Kopfsalatstreifen beifügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

6 Unmittelbar vor dem Servieren die Suppe nochmals aufkochen und mit Salz sowie  
Pfeffer abschmecken. Wichtig: Die Suppe darf nicht zu lange stehen oder kochen,  
sonst verliert sie ihre schöne hellgrüne Farbe.

7 Die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Tassen anrichten. Mit den  
Salatherzenstreifen, den Kürbiskernen und dem Kerbel bestreuen und mit etwas  
Olivenöl beträufeln. Sofort servieren.