

Benötigte Zutaten

Suppe	
375 g	Premium Naturjogurt 3,6 %
4	Erdäpfel mittelgroß
1 TL	Majoran
1 EL	Mehl
1 Prise	Salz, Pfeffer
75 g	Crème fraîche
1 TL	Kümmel
1 l	Suppe
Pochierte Eier	
4	Eier
1 Saft	Essig

Feine Joghurt-Erdäpfel-Suppe

mit pochiertem Ei

Anleitung

Suppe

1. Zuerst die Erdäpfel schälen, kleinwürfelig schneiden und in der Suppe mit dem Kümmel weichkochen.

2. Dann die Crème fraîche mit dem Joghurt und dem Mehl verquirlen und in die Suppe geben.

3. Zehn bis 15 Minuten weiterkochen, alles mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

Pochiertes Ei

4. Das Wasser mit einem Schuss Essig aufkochen, frisches Ei aufschlagen und mit einem Löffel ins siedende Wasser geben. Dann etwas ziehen lassen.

5. Nun mit dem Löffel vorsichtig umdrehen, zwei bis drei Minuten weiter ziehen lassen, mit einem Schaumlöffel herausheben und auf die Suppe setzen.

Kochtipp:

Schmeckt wie Rahmsuppe! Wichtig ist, die Suppe zu pürieren, dadurch erhält sie eine cremige Konsistenz. Abwandlung der klassischen Rahmsuppe, aber leichter. Diese Zutaten harmonieren besonders gut: Joghurt & gekochte Erdäpfel, Joghurt & Kümmel, Joghurt & gekochter Dotter

Nährwerte pro Portion

20 g Fett 14 EW 21 Kohlenhydrate 325 kcal 1.8 BE



Ein Rezept der:
AMA Marketing