

Oma`s Kartoffelsuppe (8 Portionen)

Zutaten:

- 2 TL (10 g Butter)
- 60 g mageren, feinst gewürfelten rohen Schinken, ohne Fettrand
- 2 große Zwiebeln, ca. 200 g, gewürfelt
- 200 g Karotten, geschält und gewürfelt
- 50 g Brokkoli (oder mehr, nach Belieben), gewaschen
- 800 g mehlig Kartoffeln, geschält und in Scheiben geschnitten
- 500 ml Milch (bis 1,5 % F)
- 2 TL Instantgemüsebrühe
- 1 TL Thymian
- 2 Knoblauchzehen, ganz klein geschnitten
- 2 Lorbeerblätter
- 150 g Brühwürstchen, kalorienreduziert, in dünne Scheiben geschnitten

Zubereitung:

- Den Schinken mit den Zwiebeln im Fett sanft anschmurgeln, nicht bräunen.
- Das Gemüse, Instantbrühe, Thymian, Lorbeerblätter, klein geschnittenen Knoblauch, Kartoffeln und ca. 2 Tassen Wasser zugeben. Alles ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
- Mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen, dabei sollen kleine Gemüse- und Kartoffelstücke noch sichtbar sein.
- Mit der Milch aufgießen, Würstchenscheiben hinzufügen und erneut erwärmen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion:

$\frac{1}{2}$ F, 2 E, $\frac{1}{2}$ M, 1 K, G

Rezeptvariante:

Den Brokkoli können Sie auch durch Sellerie oder Petersilienwurzeln ersetzen und die Brühwürstchen durch gegarten Kassler-Schinken.