

Kartoffelsuppe mit Flusskrebse

In fast allen Ländern der Erde gibt es eine Variante der Kartoffelsuppe. Welche Gemüsearten außer den Kartoffeln in die Suppe kommen, hängt von den Breitengraden der Länder ab. Bei uns sind es vor allem Wurzelgemüse wie Sellerie, Karotten und Lauch. Kartoffeln enthalten rund 20 Prozent Stärke und zwei Prozent Eiweiß. Sie haben einen hohen Gehalt an Kalium, B-Vitaminen, Calcium und Eisen. Kalium liefern auch die Flusskrebse, außerdem enthalten diese 15% Eiweiß.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 700 g Kartoffeln
- ▶ 1 Möhre
- ▶ 1 Stange Lauch
- ▶ 150 g Knollensellerie
- ▶ 1 1/2 l Gemüsebrühe
- ▶ 100 ml trockener Weißwein
- ▶ 2 EL gehacktes Basilikum
- ▶ 125 g Flusskrebse



Zubereitung:

- ▶ Die Kartoffeln und die Möhre schälen und in Scheiben schneiden.
- ▶ Den Lauch waschen und in Ringe schneiden.
- ▶ Sellerie schälen und in Stücke schneiden.
- ▶ Die Zwiebel hacken.
- ▶ Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebel anbraten.
- ▶ Das Gemüse dazugeben, kurz im Öl schwenken, dann mit Gemüsebrühe ablöschen.
- ▶ Etwa 25 Minuten kochen bis die Möhre weich ist. Dann die Suppe mit dem Passierstab pürieren. Den Weißwein dazu gießen und unterrühren.
- ▶ Die Flusskrebse in der Suppe erwärmen. Das gehackte Basilikum zum Schluss in die Suppe geben.