

Kartoffelsuppe mit Linsen-Couscousnocken



Köstliche Kartoffelsuppe mit Pfiff...

Eine herzhafte Kartoffelsuppe wärmt den Körper und gibt mir ein Wohlgefühl. Eigentlich eine einfache Rezeptgeschichte. Mit einem kleinen Trick wird das einfache Rezept pfiffiger:

! Um der Suppe einen besonderen Geschmack zu geben, röste ich die anfallenden Kartoffelschalen im Ofen extra bei 180°C. Die gerösteten Schalen ziehen anschließend in der vorbereiteten Brühe einige Minuten, quasi wie ein Teebeutel. Das verleiht der Suppe ein zusätzlich köstliches Bratkartoffelaroma !

Linsen-Couscousnocken - unsere Art der Falafel

Noch herzhafter, sättigender und obendrauf gesünder wird die Suppe mit unseren Linsen-Couscousnocken.

Dazu verwende ich statt vorgekochter Linsen gerne Linsenkeimlinge. Die Rezeptur ist vergleichbar mit Kichererbsen Falafel. Allerdings ohne in Öl zu frittieren. Ich backe die Nocken im Ofen knusprig. Geht auch, geht schneller und spart Kalorien. Und schmeckt super, ganz ohne Ei, Mehl oder Milchprodukte - also vegan.

Hier unsere heutige Empfehlung: "**Kartoffelsuppe mit Linsen-Couscousnocken**"

Zutaten

für 4 Personen

Für die Kartoffelsuppe

- 350 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 650 ml gute kräftige Gemüse- oder Fleischbrühe
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 EL Butterschmalz oder Öl
- einen guten Schuss Sahne oder Schmand
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Majoran

Für die Linsen-Couscousnocken

- 100 g Linsenkeimlinge (Reformhaus oder selber ziehen. Eine Anleitung dazu gibt es auf unserer Facebook-Seite)
- 25 g Couscous
- 50 g Kürbisfleisch
- 1-2 El Zwiebelwürfel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas frische geschnittene Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Koriander etc.)
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Backpulver
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Chili, Curry, getrockneter Majoran

Zubereitung

Für die Suppe die Kartoffeln schälen und würfeln. Kartoffelwürfel mit Zwiebelwürfel in einem Topf in Butterschmalz 4-5 Minuten rührend anbräunen. Dann Knoblauch zugeben und mit Brühe angießen. Deckel aufsetzen und die Kartoffeln ca. 15 Minuten weich kochen. Mit dem Pürierstab pürieren. Mit Sahne oder Schmand und den Gewürzen abschmecken.

Für die Linsennocken 25 g Couscous mit 75 ml heißen Wasser begießen und 20 Minuten quellen lassen. Dabei ein oder zweimal rühren.

Linsenkeimlinge mit geriebenem Kürbisfleisch, Knoblauch und 1 TL Senf mit dem Pürierstab fein mixen. Dann kleine Zwiebelwürfel, den gequollenen Couscous, Backpulver, Gewürze und Kräuter zugeben. Gründlich mischen.

Mit zwei Esslöffeln Nocken formen und die Nocken auf ein gefettetes Backblech (Backpapier) setzen. Im Ofen bei 180°C Umluft ca. 15-20 Minuten backen.

Zum Servieren die Kartoffelsuppe in Teller oder Suppenschalen verteilen. Zwei oder drei Linsennocken hineinsetzen und mit Kräutern bestreuen.

Tipp: Um der Brühe einen besonderen Geschmack zu geben röste ich die anfallenden Kartoffelschalen im Ofen extra bei 180°C mit den Nocken auf einem Extrablech. Die Schalen dürfen 20-30 Minuten goldbraun rösten. Die gerösteten Kartoffelschalen kommen dann in die Brühe und ziehen da einige Minuten (wie ein Teebeutel). Dann Brühe abseihen und weiter verwenden. Ein herrlicher Bratkartoffelgeschmack bereichert so die Suppe.

