



Tomaten-Kartoffel-Suppe mit Wirsing



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Tomaten, geschält aus der Dose	800 g
Gemüsebrühe	500 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Wirsing	1 St.
Zucker	
saure Sahne	4 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Tomaten mit Flüssigkeit und Brühe zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Kartoffeln zufügen und ca. 20 Min. zugedeckt garen.
3. Inzwischen Wirsing waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Wirsing quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Nach ca. 10 Min. Garzeit zur Suppe geben und zu Ende mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit einem Klecks saure Sahne servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	257 kcal		
Kohlenhydrate	47 g	Ballaststoffe	14 g
Eiweiß	10 g	Fette	5 g