Rucolasuppe (4 Portionen)

250 g	Kartoffeln roh geschält
100 g	Schalotten
4 g	Knoblauch
250 ml	Gemüsebrühe hefefrei
125 g	Rucola
250 ml	Buttermilch
250 ml	feine Küchencreme 7% Fett
40 g	Parmesan 30% Fett
15 g	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion: (290 ml)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
209 kcal	10g	9 g	14 g	1,3	280mg	7,6 mg	2 g	25 mg	30,8mg

KH = Kohlenhydrate
BE = Broteinheiten
Chol. = Cholesterin
Bst. = Ballaststoffe
AS = Arachidonsäure
HS = Harnsäure
Ca = Calcium

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.

2. Kartoffeln schälen, waschen, dann grob raspeln.
   Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3. Öl in einem ausreichend großen Topf (3 l) erhitzen und Knoblauch und Schalotten darin glasig dünsten. Die Kartoffelraspel zufügen und weiter dünsten.

4. Brühe und Küchencreme zugeben, alles aufkochen lassen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen,

5. Rucola waschen, putzen und trocken schleudern. Einige Blätter für die Garnitur beiseite legen. Den Rest fein hacken und zur Suppe geben, erneut aufkochen lassen.

6. Die Suppe vom Herd nehmen. Buttermilch zufügen und alles fein pürieren. Suppe mit den Gewürzen abschmecken und mit geriebenem Hartkäse und Rucola dekorieren.