

SAUERMILCH-SUPPE MIT MIKROWELLEN-ERDAPFEL

Bio-Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1/8 l Wasser
- 0,3 l Sauermilch
- 1 gehäuften TL Vollkornmehl
- Salz, Pfeffer
- Kümmel
- 1 großer Erdapfel
- 4 EL Wasser

Zubereitung (Dauer ca. 8 Minuten):

1. Wasser in einem Wasserkocher erhitzen. Inzwischen den Knoblauch fein hacken, die Erdäpfel schälen und mit einer Gabel von allen Seiten etwas anstechen. Die Sauermilch mit dem Mehl gut verrühren.
2. Den Erdapfel mit etwa 4 EL Wasser in ein Mikrowellen-Geschirr geben, bei 750 Watt 2 Minuten garen und danach zugedeckt weitere 2 Minuten ziehen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen.
3. Das heiße Wasser in den Topf gießen, die Sauermilch und den Kümmel einrühren und 2 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den klein geschnittenen Erdäpfeln servieren und Sauermilch von ihrer besten Seite kennenlernen.