Fisolen in Rahm-Dillsauce mit Erdäpfeln

Kategorien: Diabetiker, Gemüse, Suppen/Eintöpfe, Vegetarisch
Land / Stil: k.A. / k.A.
Bewertung: (noch nicht bewertet)



Zutaten

1 kg Fisolen, geputzt, klein geschnitten
6 Erdäpfel
1-2 Zwiebeln, fein geschnitten
Knoblauch, gepresst
Salz
Pfeffer
Essig (Tafelessig)
Worcestersauce
Majoran
Lorbeerblätter
Muskatnuss (1/2 Nuss fein gerieben)
Gemüsesuppe (Würfel)
1 Becher Sauerrahm, je nach Geschmack
Mehl
Butter
Dille, frisch und gehackt

Zubereitung

Fisolen zuerst putzen (von beiden Enden sie Stiele weg) und kleinschneiden.
In einem großen Topf mit Wasser bedecken und blanchieren (kurz aufkochen lassen).
Kochwasser wegschütten.
Fisolen jetzt wieder samt den Zwiebeln zurück in den Topf schmeißen, mit Wasser auffüllen.
Gemüse soll bedeckt sein!
Salzen, pfeffern und ein bis zwei Gemüsesuppenwürfel hineinbröseln (je nach Menge) und zugedeckt kochen lassen bis Fisolen weich sind.
Rahm mit Mehl vermischen.
Eventuell ein paar EL Suppe dazu, damit sich das Rahm-Mehl-Gemisch leichter verrühren lässt. (Es sollen sich natürlich keine Klümpchen bilden!)
In die Fisolensuppe einrühren, aufkochen lassen, bis es dickflüssig wird.
Wenn nötig, mit etwas Gemüsesuppe (und/oder mit ein paar Spritzern Suppenwürze) verfeinern.

Knoblauch gepresst und gehacktes Dillkraut dazu mengen.
Mit Worcestersauce, Essig, Majoran und Muskat abschmecken.
Nebenher die Erdäpfel kochen und als Beilage zu der Fisolen-Dille-Sacuce servieren.